

D3211B Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Montag, 02.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Szabina Seprenyine
Kursort	UF, vhs, V0.14, Großer Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Eine kräftige Rumpfmuskulatur ist die beste Voraussetzung für eine bewegliche Wirbelsäule, denn sie stützt und entlastet unser "inneres Gerüst" und gibt ihm Halt. Das Übungsprogramm dieses Kurses, an dem alle teilnehmen können, die nicht an einer schweren Wirbelsäulen-Erkrankung leiden, trainiert das gesamte Rückgrat. Es stärkt zudem die Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeln, was dabei hilft, das Becken besser auszubalancieren.

Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
09.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
16.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
23.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
13.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
20.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
27.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
04.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
11.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
18.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
08.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
15.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
22.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
29.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
06.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14

[zur Kursdetail-Seite](#)