

## 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](#)