

D3211D Wirbelsäule & Tanz Bewegung mit Freude und Tiefe

Beginn	Dienstag, 03.03.2026, 08:30 - 09:30 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Isabel Gerhards-Piminchumo
Kursort	IS, KBZ, V 2.04 Tanzsaal, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning

Erleben Sie ein ganzheitliches Bewegungstraining, das Körper und Geist in Einklang bringt. Wirbelsäule & Tanz verbindet gezielte Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule mit dynamischen, fließenden Tanzelementen. Begleitet von passender Musik entsteht ein harmonischer Bewegungsfluss, der nicht nur die Muskulatur aktiviert, sondern auch die Seele berührt. Dieser Kurs fördert Ihre körperliche und geistige Gesundheit, stärkt das Körperbewusstsein und verbessert Haltung, Flexibilität und Koordination - mit viel Freude an der Bewegung. Durch die Verbindung von Musik und Bewegung schöpfen Sie neue Kraft von innen heraus und spüren, wie sich Energie und Lebensfreude entfalten. Ideal für alle, die ihre Wirbelsäule mobilisieren, Stress abbauen und sich kreativ zur Musik bewegen möchten - unabhängig von Vorkenntnissen. Lassen Sie sich mitreißen und tanzen Sie sich frei!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.03.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
10.03.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
17.03.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
24.03.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
14.04.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
21.04.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
28.04.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
05.05.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
12.05.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
19.05.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
09.06.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
16.06.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
23.06.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
30.06.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
07.07.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04

[zur Kursdetail-Seite](#)