

D3212B Wirbelsäulengymnastik und Pilates

| | |
|-------------|--|
| Beginn | Freitag, 27.02.2026, 11:00 - 12:00 Uhr |
| Kursgebühr | 78,00 € |
| Dauer | 14 Termine |
| Kursleitung | Petra Schwenter |
| Kursort | UF, vhs, V0.14, Großer Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring |

Eine stabile und flexible Wirbelsäule stärkt die Haltung und so den ganzen Körper. Die Übungen der Wirbelsäulengymnastik stabilisieren die Muskulatur, die nach Pilates bringen uns in Balance. Die Kombination von beidem gibt Kraft und verbessert die Beweglichkeit. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Turnschuhe mitbringen.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|---|
| 27.02.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 06.03.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 13.03.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 20.03.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 27.03.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 17.04.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 24.04.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 08.05.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 12.06.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 19.06.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 26.06.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 03.07.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 10.07.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 17.07.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |

[zur Kursdetail-Seite](#)