

## D3212C Wirbelsäulengymnastik und Pilates

|             |   |
|-------------|---|
| Beginn      | Dienstag, 03.03.2026, 09:30 - 10:30 Uhr                   |
| Kursgebühr  | 83,00 €   |
| Dauer       | 15 Termine  |
| Kursleitung | Isabel Gerhards-Piminchumo                                |
| Kursort     | IS, KBZ, V 2.04 Tanzsaal, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning |

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   |
|------------|-------------------|---|
| 03.03.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 10.03.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 17.03.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 24.03.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 14.04.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 21.04.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 28.04.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 05.05.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 12.05.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 19.05.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 09.06.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 16.06.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 23.06.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 30.06.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 07.07.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |

[zur Kursdetail-Seite](#)