

## D3212E Wirbelsäulgymnastik und Pilates

Beginn	Montag, 02.03.2026, 11:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Gertraud Singh
Kursort	US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

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

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.03.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
09.03.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
16.03.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
23.03.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
13.04.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
20.04.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
27.04.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
04.05.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
11.05.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
18.05.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
08.06.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
15.06.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)