

D3213 Wirbelsäulgymnastik und Pilates Gesunder Rücken und Bodybalance

Beginn	Mittwoch, 15.04.2026, 16:30 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Borjana Rey Adell
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Gesunder Rücken und Bodybalance - Es geht in dieser Stunde primär darum, durch gezielte Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen Verspannungen zu lösen, die Körperhaltung zu verbessern sowie die Balance zu fördern. Das Zusammenspiel einzelner Elemente von klassischer Wirbelsäulgymnastik über Pilates bringen Abwechslung und machen diese Stunde zu etwas Besonderem. Bitte mitbringen: eigene Matte, Sportkleidung, kleines Handtuch, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
22.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
29.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
06.05.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
13.05.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
20.05.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10.06.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17.06.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
24.06.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
01.07.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
08.07.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
15.07.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)