

D3213 Wirbelsäulengymnastik 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 Wirbelsäulengymnastik 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](#)