

D3215A Rücken Plus

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Montag, 02.03.2026, 09:30 - 10:30 Uhr |
| Kursgebühr | 83,00 € |
| Dauer | 15 Termine |
| Kursleitung | Daniela Wolfsbauer |
| Kursort | US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim |

Die Übungen dieses Gymnastikkurses stärken die Rücken- und Rumpfmuskulatur, lösen Verspannungen und korrigieren Körperfehlhaltungen. Das Training kräftigt zudem die Gesäß- und Beinmuskulatur. Wir verwenden dabei Hilfsmittel wie z.B. leichte Handgewichte.

Bitte feste Turnschuhe und warme Socken mitbringen.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--|
| 02.03.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 09.03.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 16.03.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 23.03.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 13.04.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 20.04.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 27.04.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 04.05.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 11.05.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 18.05.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 08.06.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 15.06.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 22.06.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 29.06.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 06.07.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |

[zur Kursdetail-Seite](#)