

## 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](#)