

D3215D Rücken Plus

| | |
|-------------|--|
| Beginn | Freitag, 06.03.2026, 08:30 - 09:30 Uhr |
| Kursgebühr | 83,00 € |
| Dauer | 15 Termine |
| Kursleitung | Daniela Wolfsbauer |
| Kursort | US, Z, 010, Fitness, 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 |
|------------|-------------------|--|
| 06.03.2026 | 08:30 - 09:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 13.03.2026 | 08:30 - 09:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 20.03.2026 | 08:30 - 09:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 27.03.2026 | 08:30 - 09:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 17.04.2026 | 08:30 - 09:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 24.04.2026 | 08:30 - 09:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 08.05.2026 | 08:30 - 09:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 15.05.2026 | 08:30 - 09:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 22.05.2026 | 08:30 - 09:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 12.06.2026 | 08:30 - 09:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 19.06.2026 | 08:30 - 09:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 26.06.2026 | 08:30 - 09:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 03.07.2026 | 08:30 - 09:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 10.07.2026 | 08:30 - 09:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 17.07.2026 | 08:30 - 09:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |

[zur Kursdetail-Seite](#)