

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](#)