

D3278 Bauch - Rücken - Stretch

Beginn	Donnerstag, 05.03.2026, 10:10 - 11:10 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Anna Stöhr
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Wer seine Muskeln dehnt, löst Verspannungen, wird beweglicher, verbessert die Haltung und das eigene Körpergefühl. Die Übungen kräftigen die Bauch- und Rückenmuskulatur, was schließlich die Wirbelsäule entlastet. Ein Kurs für alle Altersgruppen, auch Anfänger:innen sind willkommen.

Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.03.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
12.03.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
19.03.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
26.03.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
16.04.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
23.04.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
30.04.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
07.05.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
21.05.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
11.06.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
18.06.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
25.06.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
02.07.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
09.07.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
16.07.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)