

26-K30210H Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Montag, 21.09.2026, 09:45 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	54,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Theresa Deinzer
Informationen	Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch
Kursort	G 2, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Wirbelsäulengymnastik = ein Ganzkörpertraining

Es löst Verspannungen, wirkt Überbelastungen entgegen und kräftigt Muskelgruppen, die zum Abschwächen neigen. Gute Körperbalance und Körperwahrnehmung beugen Fehlhaltungen und Schmerzen vor.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
28.09.2026	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
05.10.2026	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
12.10.2026	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
19.10.2026	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
26.10.2026	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
09.11.2026	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
16.11.2026	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
23.11.2026	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
30.11.2026	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
07.12.2026	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
14.12.2026	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)