

26-K30211H Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Dienstag, 22.09.2026, 17:00 - 17:45 Uhr
Kursgebühr	54,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Theresa Deinzer
Informationen	Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch
Kursort	G 2, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Inhalt wie Kurs 26-K30210H

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
22.09.2026	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
29.09.2026	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
06.10.2026	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
13.10.2026	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
20.10.2026	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
27.10.2026	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
10.11.2026	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
17.11.2026	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
24.11.2026	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
01.12.2026	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
08.12.2026	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
15.12.2026	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)