

26-K30214H Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Mittwoch, 23.09.2026, 17:15 - 18:00 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 25-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
23.09.2026	17:15 - 18:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
30.09.2026	17:15 - 18:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
07.10.2026	17:15 - 18:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
14.10.2026	17:15 - 18:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
21.10.2026	17:15 - 18:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
28.10.2026	17:15 - 18:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
11.11.2026	17:15 - 18:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
18.11.2026	17:15 - 18:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
25.11.2026	17:15 - 18:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
02.12.2026	17:15 - 18:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
09.12.2026	17:15 - 18:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
16.12.2026	17:15 - 18:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)