

26-K30216H Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Donnerstag, 24.09.2026, 10:30 - 11:15 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
24.09.2026	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
01.10.2026	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
08.10.2026	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
15.10.2026	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
22.10.2026	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
29.10.2026	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
12.11.2026	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
19.11.2026	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
26.11.2026	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
03.12.2026	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
10.12.2026	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
17.12.2026	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)