

26-K30218H Spiralmuskeltraining: Fortgeschrittenenkurs

Beginn	Dienstag, 29.09.2026, 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	48,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Claudia Lankes
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch und Getränk
Kursort	G 4, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Spiralmuskeltraining ist eine innovative, effektive und ganzheitliche Methode zur Wirbelsäulenstärkung und Verbesserung der gesamten Körperhaltung. Regelmäßiges Üben kann Spannungen lösen, Muskulatur aufbauen und die Bewegungskoordination optimieren. Ob als Prävention oder Unterstützung bei bestehenden Haltungproblemen bietet Spiralmuskeltraining eine natürliche und ganzheitliche Lösung für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung und einen aktiveren Lebensstil. Durch regelmäßiges Üben mit speziellen Bändern erzeugen wir ein natürliches Zusammenspiel der einzelnen Muskeln und unterstützen somit einen aktiven stabilen Gang und eine gesunde Körperhaltung.

Voraussetzung ist die Teilnahme am Basiskurs am 26.09.2026 oder einem vorherigen Basiskurs.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.09.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
06.10.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
13.10.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
20.10.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
27.10.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
10.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
17.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
24.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG

[zur Kursdetail-Seite](#)