

## U4401T Wirbelsäulengymnastik

Beginn Montag, 13.04.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Kursgebühr 66,00 €

Dauer 10 x

Kursleitung Susanne Herrlinger

Kursort Trostberg, Alte Realschule, Raum A03

Diese leicht erlernbare Gymnastik ist für jeden, bis ins hohe Alter, ein wohltuender Ausgleich zu gewohnten Bewegungen und körperlichen Belastungen. Sie können Ihre Verspannungen lösen, erschlafte Muskelpartien stärken und Fehlhaltungen ausgleichen. Die Wirbelsäulenmuskulatur wird entspannt, gelockert und gekräftigt, das Bindegewebe gefestigt und die Wirbelsäule stabilisiert. Es wird unter anderem mit Kleinhanteln und anderen Hilfsmitteln gearbeitet. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und eine Decke.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
20.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
27.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
04.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
11.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
18.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
08.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
15.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
22.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
29.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03