

## C2737 Fit to Dance Tanzkurs für Frauen

|             |                                                                    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------|
| Beginn      | Freitag, 26.09.2025, 17:15 - 18:30 Uhr                             |
| Kursgebühr  | 110,00 € Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar.                         |
| Dauer       | 15 Termine                                                         |
| Kursleitung | Miriam Waigt                                                       |
| Kursort     | UF, vhs, V0.16, Meditationsraum, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring |

Dieser Kurs wird Sie nicht nur körperlich fit machen, sondern durch seine Vielseitigkeit auch mental und emotional mitreißen. Der Kurs beinhaltet Tänze und Musik aus allen Genres und ist für alle geeignet, die sich gerne bewegen und ins Schwitzen kommen möchten, unabhängig von tänzerischen Vorkenntnissen, Alter oder Fitnessstand. Hier geht es nicht um Leistung sondern um Lebensfreude. Bewegen Sie sich alleine mit leichten Choreografien zur Musik und haben Spaß dabei. Tanzen ist Träumen mit den Füßen und hilft auch bekanntlich präventiv gegen Demenz. Was Sie brauchen, sind Lust aufs Tanzen, sportliche bequeme Kleidung, Sportschuhe und ein Getränk.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                               |
|------------|-------------------|---------------------------------------------------|
| 26.09.2025 | 17:15 - 18:30 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16 |
| 10.10.2025 | 17:15 - 18:30 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16 |
| 17.10.2025 | 17:15 - 18:30 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16 |
| 24.10.2025 | 17:15 - 18:30 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16 |
| 31.10.2025 | 17:15 - 18:30 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16 |
| 14.11.2025 | 17:15 - 18:30 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16 |
| 21.11.2025 | 17:15 - 18:30 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16 |
| 28.11.2025 | 17:15 - 18:30 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16 |
| 05.12.2025 | 17:15 - 18:30 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16 |
| 12.12.2025 | 17:15 - 18:30 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16 |
| 19.12.2025 | 17:15 - 18:30 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16 |
| 16.01.2026 | 17:15 - 18:30 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16 |
| 17.01.2026 | 10:00 - 11:15 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16 |
| 23.01.2026 | 17:15 - 18:30 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16 |
| 30.01.2026 | 17:15 - 18:30 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16 |

[zur Kursdetail-Seite](#)