

## C3217 Ausgleichsgymnastik

Beginn	Montag, 29.09.2025, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Gabriele Eichhorn
Kursort	US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Die meisten von uns bewegen sich zu wenig oder einseitig. Dabei macht Bewegung nicht nur Spaß, sondern regt obendrein Herz und Kreislauf an. Durch Ausgleichsgymnastik werden Bewegungsabläufe geschult, Muskelgruppen und Bindegewebe gekräftigt. Beides verbessert die Körperperformen. Auch Untrainierte sind eingeladen. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.09.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
06.10.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
20.10.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
27.10.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
10.11.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
17.11.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
24.11.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
01.12.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
08.12.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
15.12.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
12.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
19.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
26.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
02.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
09.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)