

C3220 Guten Morgen Workout

Beginn	Dienstag, 30.09.2025, 06:30 - 07:30 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Susanne Ciasto
Kursort	IS, KBZ, V 2.04 Tanzsaal, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning

Möchten Sie etwas für Fitness und Wohlbefinden tun, finden aber im vollen Terminkalender keine Zeit für Sport? Verbringen Sie den Feierabend lieber gemütlich auf dem Sofa als im vollen Fitnessstudio? Möchten Sie stattdessen ausgeglichen und voll Energie in den Tag starten? Dann ist dieses "Guten Morgen Workout" genau das Richtige für Sie! Unter Einsatz verschiedener Sportgeräte wie Bänder, Hanteln oder Balance Pads kräftigen wir gezielt die Muskulatur vor allem von Armen, Rücken, Bauch und Po. Die Muskeln werden durchblutet und der Kreislauf in Schwung gebracht. Am Ende jeder Stunde stehen Dehnungs- und Entspannungsübungen, so dass man anschließend mit einem guten Gefühl und motiviert in den Tag starten kann. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2025	06:30 - 07:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
14.10.2025	06:30 - 07:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
21.10.2025	06:30 - 07:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
28.10.2025	06:30 - 07:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
18.11.2025	06:30 - 07:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
25.11.2025	06:30 - 07:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
02.12.2025	06:30 - 07:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
09.12.2025	06:30 - 07:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
16.12.2025	06:30 - 07:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
13.01.2026	06:30 - 07:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
20.01.2026	06:30 - 07:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
27.01.2026	06:30 - 07:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
03.02.2026	06:30 - 07:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
10.02.2026	06:30 - 07:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
24.02.2026	06:30 - 07:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04

[zur Kursdetail-Seite](#)