

## C3222 Balance Swing Training auf dem Minitrampolin

Beginn	Donnerstag, 25.09.2025, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	87,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Kirsten Reiser
Kursort	IS, OFH, 1.Stock, Oskar-Messter-Str. 3, 85737 Ismaning

Das effektive Trampolintraining für alle! Mit Balance Swing bringt man seinen Körper in Form und hält sich fit, egal ob Anfänger oder Fitnessprofi. Das Programm vereint Ausdauertraining, Gleichgewichtstraining und Krafttraining und ist somit ganzheitlich. Und das Beste daran: Das Training auf dem Trampolin macht unglaublich Spaß! Es unterstützt beim Abnehmen und passt sich jedem Fitnesslevel an!

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
02.10.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
09.10.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
16.10.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
23.10.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
30.10.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
13.11.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
27.11.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
04.12.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
18.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
08.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
15.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
22.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
29.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
05.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)