

## C3229 Fitness für Männer

Beginn	Dienstag, 16.09.2025, 20:30 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Petra Schwenter
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Fitnesskurse sind nur was für Frauen? Ganz im Gegenteil! Der Kurs ist die ideale Ergänzung zu Lauftraining und Hantelbank, darüber hinaus jedoch geeignet für Einsteiger und ein perfekter Ausgleich für die stundenlange Arbeit am Schreibtisch. Mit Hanteln, Tubes etc. werden nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch andere sportmotorische Fähigkeiten wie Koordination, Stabilität und Flexibilität trainiert. Für die Regeneration am Ende der Stunde sorgen Dehnungs- und Entspannungübungen. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.09.2025	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
23.09.2025	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
30.09.2025	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
07.10.2025	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
14.10.2025	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
11.11.2025	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
18.11.2025	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
25.11.2025	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
02.12.2025	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
09.12.2025	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
16.12.2025	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
13.01.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
20.01.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
27.01.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10.02.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)