

## C3232 Jumping fitness

Beginn	Donnerstag, 02.10.2025, 18:30 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	150,00 € Keine Ermäßigung möglich
Dauer	14 Termine
Kursleitung	Castro Dokyi
Kursort	USH, BHF, Anna-Wimschneider-Str. 3, 85716 Unterschleißheim

Trainieren auf dem Minitrampolin. Das Training ist high intensity und zugleich low impact, das heißt man verbrennt extrem viele Kalorien und baut Muskeln auf, bei minimaler Belastung der Gelenke - perfekt in jeder Hinsicht. Lets go jumpen! Bitte feste Turnschuhe mitbringen. Das Training kann bei schönem Wetter auch im Freien stattfinden.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.10.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
09.10.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
23.10.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
13.11.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
20.11.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
27.11.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
04.12.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
08.01.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
15.01.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
22.01.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
29.01.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
05.02.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
12.02.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
26.02.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)