

C3240 Slimnastik

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Donnerstag, 25.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr |
| Kursgebühr | 83,00 € |
| Dauer | 15 Termine |
| Kursleitung | Irina Dimitrova |
| Kursort | IS, KBZ, V 2.04 Tanzsaal, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning |

Bewegen, kräftigen, dehnen und entspannen. Abwechslungsreiche Übungen aus unterschiedlichen Fitnessprogrammen. Ganzkörpertraining bei dem die Hauptmuskelgruppen gezielt gestärkt werden. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht im Stand und auf der Matte. Bitte Getränke und Matte mitbringen.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|---|
| 25.09.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 02.10.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 09.10.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 16.10.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 23.10.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 30.10.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 20.11.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 27.11.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 04.12.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 11.12.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 18.12.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 08.01.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 15.01.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 22.01.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 29.01.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |

[zur Kursdetail-Seite](#)