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
13.11.2025	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

zur Kursdetail-Seite