

## C3245 Slimnastik

Beginn	Freitag, 10.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Sabine Richter
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 auf der Matte oder mit Trainingsgeräten wie Kurzhanteln, Theraband, Brasils und Redondoball.  
Bitte Getränke, feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
17.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
24.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
31.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
14.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
21.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
28.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
05.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
12.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
19.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
09.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
16.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
23.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
30.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
06.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04

[zur Kursdetail-Seite](#)