

## C3246 Slimnastik

Beginn	Donnerstag, 25.09.2025, 10:10 - 11:10 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	14 Termine
Kursleitung	Anna Stöhr
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

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
25.09.2025	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
02.10.2025	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
09.10.2025	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
23.10.2025	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
13.11.2025	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
20.11.2025	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
04.12.2025	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
08.01.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
15.01.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
22.01.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
29.01.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
05.02.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
12.02.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
26.02.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)