## C3252 Slimnastik

| Beginn      | Montag, 29.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr                              |  |
|-------------|--|--|
| Kursgebühr  | 83,00 €  |  |
| Dauer       | 15 Termine   |  |
| Kursleitung | Szabina Seprenyine   |  |
| Kursort     | UF, vhs, V0.14, Großer Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring |  |

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   |
|------------|-------------------|---|
| 29.09.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 06.10.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 13.10.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 20.10.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 27.10.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 10.11.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 17.11.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 01.12.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 08.12.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 15.12.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 12.01.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 19.01.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 26.01.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 02.02.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 09.02.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |

zur Kursdetail-Seite