

C3255A Bauch-Beine-Po

Beginn	Donnerstag, 02.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Monika Wernberger
Kursort	UF, vhs, V0.14, Großer Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Die Stunde beginnt mit einem 10-minütigen Cardio-Teil. Anschließend werden die funktionellen Kräftigungsübungen teils ohne und teils mit verschiedenen Hilfsmitteln (Hanteln, Tube, RubberBands, Flexibar) durchgeführt. Die Stunde endet mit einem 5-minütigen Stretching. Bitte feste Hallenturnschuhe mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
09.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
16.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
23.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
30.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
13.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
20.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
27.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
08.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
15.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
22.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
29.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
05.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
12.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
26.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14

[zur Kursdetail-Seite](#)