

C3257A Perfect Body

Beginn	Donnerstag, 25.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Monika Holmer
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Die "Problemzonen" stehen zwar im Vordergrund, in diesem Kurs wird aber am ganzen Körper gearbeitet. Von Kopf bis Fuß werden die Muskeln aufgebaut und trainiert. Dabei kommen auch Therabänder und Hanteln zum Einsatz. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
02.10.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
09.10.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
16.10.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
23.10.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
30.10.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
13.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
20.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
27.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
04.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
11.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
18.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
08.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
15.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
22.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)