

C3257AV Perfect Body

Beginn	Donnerstag, 29.01.2026, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	28,00 €
Dauer	5 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
29.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
05.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
12.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
26.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
05.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)