## C3270 Body-Work

Beginn	Montag, 22.09.2025, 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	

Körperarbeit heißt in diesem Kurs, Kraft und Ausdauer so zu trainieren, dass die Pulsfrequenz auf dem Niveau der optimalen Fettverbrennung gehalten wird. Bei moderner Musik trainieren Einsteiger ebenso wie Fortgeschrittene mit Hanteln, Bändern und einfachen Aerobic-Schritten ohne Choreographie. Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

## **Termine**

Uhrzeit	Ort
17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
	17:30 - 18:30 Uhr  17:30 - 18:30 Uhr

zur Kursdetail-Seite