

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

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
29.09.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
06.10.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
13.10.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
20.10.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
27.10.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
24.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
01.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
08.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
15.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
12.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
19.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
26.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)