

C3274 Power & Fun

Beginn	Dienstag, 30.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Daniela Wolfsbauer
Kursort	US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Nach einer flotten Aufwärmphase bringen wir Herz und Kreislauf auf Trab und machen uns so fit für ein funktionelles Ganzkörpertraining. Mit und ohne Handgeräte bearbeiten wir angefeuert durch Musik mit gezielten Übungen Muskulatur und Ausdauer mit Schwerpunkt auf Brust, Beine, Bauch und Po. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
07.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
21.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
28.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
11.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
18.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
25.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
02.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
16.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
13.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
20.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
27.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
03.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
10.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
24.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)