

C3274A Power & Fun am Vormittag

Beginn	Freitag, 10.10.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	14 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
10.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
17.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
24.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
31.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
14.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
21.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
28.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
09.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
16.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
23.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
30.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
06.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
13.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
27.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)