

C3275 Allround Fitness

Beginn	Freitag, 14.11.2025, 18:45 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	68,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Christine Hofmann
Kursort	US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Wir beginnen mit einfachen Schritten, die mit anregender Musik zu einem Herz-Kreislauftraining führen. Anschließend kräftigen wir mit ausgewählten Übungen und wechselnden Handgeräten unsere Muskeln. Zum Abschluss dehnen wir noch die beanspruchten Muskelgruppen. Eine kleine Entspannung bringt uns gut gelaunt ins Wochenende. Bitte feste Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
21.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
28.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
05.12.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
12.12.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
19.12.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
09.01.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
16.01.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
23.01.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
30.01.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
06.02.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
13.02.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)