

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](#)