

C3292 Piloxing®

Beginn	Mittwoch, 08.10.2025, 20:05 - 21:20 Uhr
Kursgebühr	100,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Kathleen Ehrlich
Kursort	US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

PILOXING® vereint Elemente aus Boxen, Pilates und Tanz zu einem mitreißenden Intervalltraining, das Fett verbrennt, die Muskulatur kräftigt und zu einer verbesserten Körperhaltung beiträgt. Obwohl speziell für Frauen entwickelt, sind natürlich auch Männer herzlich willkommen. Nach dem Kurs verfügen Sie über ein verbessertes Körper- und Selbstwertgefühl und kennen verschiedene Übungen, die Sie jederzeit auch zu Hause ausführen können, um Ihre allgemeine Fitness zu steigern und sich selbst etwas Gutes zu tun. Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, Wasser.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.10.2025	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
15.10.2025	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
22.10.2025	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
29.10.2025	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
12.11.2025	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
19.11.2025	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
26.11.2025	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
03.12.2025	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
10.12.2025	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
17.12.2025	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
07.01.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
14.01.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
21.01.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
28.01.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
04.02.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)