

## C3294 METALZA® Fitness zum Abrocken

Beginn	Sonntag, 12.10.2025, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Regina Zanzinger
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

METALZA® Metal Fitness - Bereit, so richtig abzurocken? METALZA ist ein einzigartiges Rockout-Erlebnis zu mitreißender, energetischer Hardrock- und Metalmusik, ein intensives Fitness-Workout für den ganzen Körper. Mit Elementen aus verschiedenen Sportarten, u.a. Kickboxen, High Intensity Intervall Training (HIIT) oder Aerobic, trainieren wir Ausdauer, Koordination und Kraft und sorgen für abwechslungsreiche Trainingseinheiten. Ideal für Metalfans und alle, die sich sportlich auspowern und vom Alltag abschalten wollen. Fitnesskleidung, -schuhe, Wasser und ein Handtuch mitbringen und los geht's!

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.10.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
26.10.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
02.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
09.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
16.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
23.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
30.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
07.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
14.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
11.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
18.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
25.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
01.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
08.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
15.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)