## C3294D STRONG Nation®

| Beginn      | Mittwoch, 08.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr                              |  |
|-------------|--|--|
| Kursgebühr  | 83,00 €  |  |
| Dauer       | 15 Termine   |  |
| Kursleitung | Kathleen Ehrlich   |  |
| Kursort     | US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim |  |

Wer bei diesem Kurs an Tanzen denkt, irrt sich! STRONG Nation ist vielmehr ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht, bei dem die ganze Muskulatur gestärkt wird. Der Kurs vereint Kraft-, Tempo- und Konditionstraining auf Basis von High-Intensity-Intervall-Training (HIIT). Das Besondere: Das intensive Training ist mit motivierender Musik synchronisiert. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von Musik befeuert. Somit ist das Kursformat auch für Menschen geeignet, die weniger auf choreografische Elemente, dafür aber auf auspowernde Workouts stehen. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

## **Termine**

| Datum      | Uhrzeit           | Ort  |
|------------|-------------------|--|
| 08.10.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 15.10.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 22.10.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 29.10.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 12.11.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 19.11.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 26.11.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 03.12.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 10.12.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 17.12.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 07.01.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 14.01.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 21.01.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 28.01.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 04.02.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |