

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
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
11.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)