

C3295 Step-Aerobic

Beginn	Freitag, 19.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Nicole Brand
Kursort	UF, vhs, V1.13, Kleiner Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Step-Aerobic ist ein Kraft- und Ausdauertraining, bei dem die Bewegungsvielfalt im Vordergrund steht. Wir erarbeiten zu fetziger Musik abwechslungsreiche Choreographien, damit Kondition und Koordination gesteigert und die Muskeln geformt werden. Zum Schluss wird noch einmal ordentlich gepowert, damit die Stunde auch richtig Spaß macht. Jeder, der Spaß an Bewegung bei flotter Musik hat und dabei Kalorien verbrennen, Muskulatur aufbauen und Kondition und Koordination verbessern will, ist hier genau richtig. Bitte feste Schuhe und Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
10.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
17.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
24.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
14.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
21.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
28.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
05.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
12.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
09.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
16.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
23.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
30.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
06.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
13.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13

[zur Kursdetail-Seite](#)