

C3297A Step-Aerobic

Beginn	Freitag, 14.11.2025, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	68,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Christine Hofmann
Kursort	US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Das Auf- und Absteigen auf einem höhenverstellbaren Stepp-Brett trainiert besonders die Bein- und Gesäßmuskulatur. So steigern wir zu flotter Musik unsere Kondition und Koordination und bewegen uns im optimalen Bereich der Fettverbrennung. Wir entwickeln die Grundschriften zu Choreografien weiter. Abschließend dehnen wir die beanspruchten Muskelgruppen. Bitte feste Schuhe und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
21.11.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
28.11.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
05.12.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
12.12.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
19.12.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
09.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
16.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
23.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
30.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
06.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
13.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)