

C3298 Step-Aerobic und Bodyforming

Beginn	Donnerstag, 25.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Kirsten Reiser
Kursort	IS, OFH, 1.Stock, Oskar-Messter-Str. 3, 85737 Ismaning

Mehr Ausdauer, kräftigere Muskulatur, bessere Körperformen und -haltung: Damit wird belohnt, wer das intensive Workout auf dem Step und das Ganzkörpertraining in diesem Kurs absolviert. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
02.10.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
09.10.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
16.10.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
23.10.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
30.10.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
13.11.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
27.11.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
04.12.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
18.12.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
08.01.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
15.01.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
22.01.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
29.01.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
05.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)