

## C3299 Hot Iron

Beginn	Freitag, 19.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Nicole Brand
Kursort	UF, vhs, V1.13, Kleiner Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Hot Iron ist ein forderndes Ganzkörper-Kraftausdauertraining in der Gruppe. Es wird mit einer Langhantel und dem eigenen Körpergewicht zu spezieller motivierender Musik trainiert. Alle Teilnehmer:innen, egal ob Mann oder Frau, Einsteiger:innen oder Fortgeschrittene können durch die Auswahl der Gewichte die Intensität selbst steuern. Mit Hot Iron sind Männer wie Frauen auf der Überholspur zu einem schlankeren, straffen und gesunden Körper. Muskeln werden gekräftigt, Körperfett reduziert, der Rücken gestärkt. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
10.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
17.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
24.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
14.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
21.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
28.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
05.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
12.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
09.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
16.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
23.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
30.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
06.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
13.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13

[zur Kursdetail-Seite](#)