

## D3217 Ausgleichsgymnastik

Beginn	Montag, 02.03.2026, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Gabriele Eichhorn
Kursort	US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Die meisten von uns bewegen sich zu wenig oder einseitig. Dabei macht Bewegung nicht nur Spaß, sondern regt obendrein Herz und Kreislauf an. Durch Ausgleichsgymnastik werden Bewegungsabläufe geschult, Muskelgruppen und Bindegewebe gekräftigt. Beides verbessert die Körperperformen. Auch Untrainierte sind eingeladen. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
09.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
16.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
23.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
13.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
20.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
27.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
04.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
11.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
18.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
08.06.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
15.06.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
22.06.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
29.06.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
06.07.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)