

## D3223 Balance Swing Training auf dem Minitrampolin

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	58,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Sandra Wachenheim
Kursort	UF, vhs, V1.13, Kleiner Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Das effektive Trampolintraining für alle!

Mit Balance Swing bringt man seinen Körper in Form und hält sich fit, egal ob Anfänger oder Fitnessprofi. Das Programm vereint Ausdauertraining, Gleichgewichtstraining und Krafttraining und ist somit ganzheitlich.

Und das Beste daran: Das Training auf dem Trampolin macht unglaublich Spaß! Es unterstützt beim Abnehmen und passt sich jedem Fitnesslevel an!

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
11.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
18.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
25.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
15.04.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
22.04.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
29.04.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
06.05.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
13.05.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
20.05.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13

[zur Kursdetail-Seite](#)