

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 Trampolining 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](#)