

D3227 Fitnessgymnastik

Beginn	Montag, 02.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Sabine Richter
Kursort	US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Wir trainieren Kraft, Kondition und Ausdauer durch den Einsatz verschiedener Sportgeräte wie Hanteln, Thera-Bänder oder Stepper. Neben dem Fitnesstraining bearbeiten wir auch die "Problemzonen". Am Ende jeder Stunde stehen Dehnungs- und Entspannungsübungen. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
09.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
16.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
23.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
13.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
20.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
27.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
04.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
11.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
18.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
08.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
15.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
22.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
29.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
06.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)