

## D3229 Fitness für Männer

Beginn	Dienstag, 24.02.2026, 20:30 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	94,00 €
Dauer	17 Termine
Kursleitung	Petra Schwenter
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Fitnesskurse sind nur was für Frauen? Ganz im Gegenteil! Der Kurs ist die ideale Ergänzung zu Lauftraining und Hantelbank, darüber hinaus jedoch geeignet für Einsteiger und ein perfekter Ausgleich für die stundenlange Arbeit am Schreibtisch. Mit Hanteln, Tubes etc. werden nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch andere sportmotorische Fähigkeiten wie Koordination, Stabilität und Flexibilität trainiert. Für die Regeneration am Ende der Stunde sorgen Dehnungs- und Entspannungsübungen. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.02.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
03.03.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10.03.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17.03.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
24.03.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
14.04.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
21.04.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
28.04.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
05.05.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
12.05.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
19.05.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
09.06.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
16.06.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
23.06.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
30.06.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
07.07.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
14.07.2026	20:30 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum