

## D3232 Jumping fitness

Beginn	Donnerstag, 05.03.2026, 18:30 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	150,00 € Keine Ermäßigung möglich
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Castro Dokyi
Kursort	USH, BHF, Gym, Anna-Wimschneider-Str. 3, 85716 Unterschleißheim

Trainieren auf dem Minitrampolin. Das Training ist high intensity und zugleich low impact, das heißt man verbrennt extrem viele Kalorien und baut Muskeln auf, bei minimaler Belastung der Gelenke - perfekt in jeder Hinsicht. Lets go jumpen! Bitte feste Turnschuhe mitbringen. Das Training kann bei schönem Wetter auch im Freien stattfinden.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.03.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
12.03.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
19.03.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
16.04.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
23.04.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
30.04.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
07.05.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
21.05.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
11.06.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
18.06.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
25.06.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
02.07.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
09.07.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
16.07.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle
23.07.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Unterschleißheim, BallhausForum, Gymnastikhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)