

## D3244 Slimnastik

|             |   |
|-------------|---|
| Beginn      | Freitag, 06.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr                    |
| Kursgebühr  | 83,00 €   |
| Dauer       | 15 Termine  |
| Kursleitung | Sabine Richter  |
| Kursort     | IS, KBZ, V 2.04 Tanzsaal, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning |

Bewegen, Kräftigen, Dehnen und Entspannen. Abwechslungsreiche Übungen aus unterschiedlichen Fitnessprogrammen. Ganzkörpertraining bei dem die Hauptmuskelgruppen gezielt gestärkt werden. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht auf der Matte oder mit Trainingsgeräten wie Kurzhanteln, Theraband, Brasils und Redondoball. Bitte Getränke, feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort   |
|------------|-------------------|---|
| 06.03.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 13.03.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 20.03.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 27.03.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 17.04.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 24.04.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 08.05.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 15.05.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 22.05.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 12.06.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 19.06.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 26.06.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 03.07.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 10.07.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |
| 17.07.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 |

[zur Kursdetail-Seite](#)