

D3246 Slimnastik

Beginn	Donnerstag, 05.03.2026, 10:10 - 11:10 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Anna Stöhr
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

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
05.03.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
12.03.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
19.03.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
26.03.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
16.04.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
23.04.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
30.04.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
07.05.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
21.05.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
11.06.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
18.06.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
25.06.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
02.07.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
09.07.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
16.07.2026	10:10 - 11:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)