

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](#)