

## D3252 Slimnastik

Beginn	Montag, 02.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Szabina Seprenyine
Kursort	UF, vhs, V0.14, Großer Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

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
02.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
09.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
16.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
23.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
13.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
20.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
27.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
04.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
11.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
18.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
08.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
15.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
22.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
29.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
06.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14

[zur Kursdetail-Seite](#)