

## D3255A Bauch-Beine-Po

|             |  |
|-------------|--|
| Beginn      | Donnerstag, 05.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr                          |
| Kursgebühr  | 83,00 €  |
| Dauer       | 15 Termine   |
| Kursleitung | Monika Wernberger  |
| Kursort     | UF, vhs, V0.14, Großer Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring |

Die Stunde beginnt mit einem 10-minütigen Cardio-Teil. Anschließend werden die funktionellen Kräftigungsübungen teils ohne und teils mit verschiedenen Hilfsmitteln (Hanteln, Tube, RubberBands, Flexibar) durchgeführt. Die Stunde endet mit einem 5-minütigen Stretching. Bitte feste Hallenturnschuhe mitbringen.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort   |
|------------|-------------------|---|
| 05.03.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 12.03.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 19.03.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 26.03.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 16.04.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 23.04.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 30.04.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 07.05.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 21.05.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 11.06.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 18.06.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 25.06.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 02.07.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 09.07.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |
| 16.07.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14 |

[zur Kursdetail-Seite](#)