

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](#)