

## D3269 Body-Work

Beginn	Dienstag, 03.03.2026, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Maritta Singer
Kursort	UF, vhs, V0.14, Großer Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Körperarbeit heißt in diesem Kurs, Kraft und Ausdauer so zu trainieren, dass die Pulsfrequenz auf dem Niveau der optimalen Fettverbrennung gehalten wird. Bei moderner Musik trainieren Einsteiger ebenso wie Fortgeschrittene mit Hanteln, Bändern und einfachen Aerobic-Schritten ohne Choreographie. Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
10.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
17.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
24.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
14.04.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
21.04.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
28.04.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
05.05.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
12.05.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19.05.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
09.06.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
16.06.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14

[zur Kursdetail-Seite](#)