

## D3274B Sommerprogramm: Power & Fun

|             |                                                                      |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|
| Beginn      | Dienstag, 14.07.2026, 18:00 - 19:00 Uhr                              |
| Kursgebühr  | 22,00 €                                                              |
| Dauer       | 4 Termine                                                            |
| Kursleitung | Daniela Wolfsbauer                                                   |
| Kursort     | US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim |

Nach einer flotten Aufwärmphase bringen wir Herz und Kreislauf auf Trab und machen uns so fit für ein funktionelles Ganzkörpertraining. Mit und ohne Handgeräte bearbeiten wir angefeuert durch Musik mit gezielten Übungen Muskulatur und Ausdauer mit Schwerpunkt auf Brust, Beine, Bauch und Po. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                                  |
|------------|-------------------|------------------------------------------------------|
| 14.07.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 21.07.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 28.07.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 04.08.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |

[zur Kursdetail-Seite](#)