

D3274C Sommerprogramm: Power & Fun

Beginn	Dienstag, 14.07.2026, 19:00 - 20:00 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	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
21.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
28.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
04.08.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)