

D3274D Sommerprogramm: Power & Fun

Beginn	Dienstag, 01.09.2026, 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
01.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
08.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
15.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
22.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)