

D3275 Allround Fitness

Beginn	Freitag, 27.02.2026, 18:45 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	56,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Christine Hofmann
Kursort	US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Wir beginnen mit einfachen Schritten, die mit anregender Musik zu einem Herz-Kreislauftraining führen. Anschließend kräftigen wir mit ausgewählten Übungen und wechselnden Handgeräten unsere Muskeln. Zum Abschluss dehnen wir noch die beanspruchten Muskelgruppen. Eine kleine Entspannung bringt uns gut gelaunt ins Wochenende. Bitte feste Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.02.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
06.03.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
13.03.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
20.03.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
27.03.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
17.04.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
24.04.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
08.05.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
15.05.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
22.05.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)