

## D3280 Bodyforming

Beginn Mittwoch, 04.03.2026, 09:00 - 10:00 Uhr

Kursgebühr 83,00 €

Dauer 15 Termine

Kursleitung Isabel Gerhards-Piminchumo

Kursort IS, OFH, U03, Oskar-Messter-Str. 2, 85737 Ismaning

Sich bewegen und entspannen sich bei moderner Musik: Bodyforming kräftigt durch rückenschonende Gymnastik die Funktions- und Tiefenmuskulatur. Langfristig verbessert dies Haltung und Körperform und lässt Cellulite schwinden. Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
11.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
18.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
25.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
15.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
22.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
29.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
06.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
13.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
20.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
10.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
17.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
24.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
01.07.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03
08.07.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 03

[zur Kursdetail-Seite](#)