

## D3294 METALZA®

Beginn	Sonntag, 01.03.2026, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Regina Zanzinger
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

METALZA® Metal Fitness - Bereit, so richtig abzurocken? METALZA ist ein einzigartiges Rockout-Erlebnis zu mitreißender, energetischer Hardrock- und Metalmusik, ein intensives Fitness-Workout für den ganzen Körper. Mit Elementen aus verschiedenen Sportarten, u.a. Kickboxen, High Intensity Intervall Training (HIIT) oder Aerobic, trainieren wir Ausdauer, Koordination und Kraft und sorgen für abwechslungsreiche Trainingseinheiten. Ideal für Metalfans und alle, die sich sportlich auspowern und vom Alltag abschalten wollen. Fitnesskleidung, -schuhe, Wasser und ein Handtuch mitbringen und los geht's!

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
08.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
15.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
22.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
29.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
12.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
19.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
26.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
03.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
14.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
21.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
28.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
05.07.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)