

## D3294B METALZA® - Fitness zum Abrocken Sommerprogramm

Beginn	Mittwoch, 02.09.2026, 18:20 - 19:20 Uhr
Kursgebühr	24,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Regina Zanzinger
Kursort	GA, Vhs BZ V 0.10, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

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
02.09.2026	18:20 - 19:20 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
09.09.2026	18:20 - 19:20 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
16.09.2026	18:20 - 19:20 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
23.09.2026	18:20 - 19:20 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)