

D3297A Step-Aerobic

Beginn	Freitag, 27.02.2026, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	56,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Christine Hofmann
Kursort	US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Das Auf- und Absteigen auf einem höhenverstellbaren Stepp-Brett trainiert besonders die Bein- und Gesäßmuskulatur. So steigern wir zu flotter Musik unsere Kondition und Koordination und bewegen uns im optimalen Bereich der Fettverbrennung. Wir entwickeln die Grundschrte zu Choreografien weiter. Abschließend dehnen wir die beanspruchten Muskelgruppen. Bitte feste Schuhe und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
06.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
13.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
20.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
27.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
17.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
24.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
08.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
15.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
22.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)