

D3298 Step-Aerobic und Bodyforming

Beginn Donnerstag, 26.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr 120,00 €

Dauer 15 Termine

Kursleitung Kirsten Reiser

Kursort IS, OFH, 1.Stock, Oskar-Messter-Str. 3, 85737 Ismaning

Mehr Ausdauer, kräftigere Muskulatur, bessere Körperformen und -haltung: Damit wird belohnt, wer das intensive Workout auf dem Step und das Ganzkörpertraining in diesem Kurs absolviert. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
05.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
12.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
19.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
26.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
16.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
23.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
30.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
07.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
21.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
11.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
18.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
25.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
02.07.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
09.07.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)