

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 |
| 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 |
| 16.07.2026 | 19:00 - 20:30 Uhr | Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum |

[zur Kursdetail-Seite](#)