

Aerobic-Fitness und BBP

Kursnummer	252N241216
Beginn	Dienstag, 02.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Dauer	12 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09, Neusser Str. 450, 50733 Köln
Lehrkraft	Verena Djurevci
Kursentgelt	72,00 €

Durch die Mischung von Ausdauer fördernder Aerobic und BOP, unterstützt durch peppige Musik, wird ein gezieltes Ganzkörpertraining erreicht. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
09.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
16.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
23.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
30.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
07.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
28.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
04.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
11.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
18.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
25.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
16.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

[zur Kursdetail-Seite](#)