

# Aerobic-Fitness und BOP

---

Kursnummer 26L241216

---

Beginn Mittwoch, 23.09.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

---

Dauer 11 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

Dozent Marlen Müller

---

Kursentgelt 74,00 €

---

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

---

23.09.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

30.09.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

07.10.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

14.10.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

04.11.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

11.11.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

18.11.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

25.11.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

02.12.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

09.12.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

16.12.2026 19:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

[zur Kursdetail-Seite](#)