Aerobic-Fitness und BOP

Kursnummer 26L241216

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

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Marlen Müller

Kursentgelt 67,00 €

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
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