Aerobic - dynamisch in Form

Kursnummer 26L241218

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

Dauer 14 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Stefan Gumbold

Kursentgelt 94,00 €

Aerobic ist nach wie vor ein dynamisches, tolles Training. Das Trainingskonzept ist sehr effektiv und motivierend. Dieser neue Kurs möchte den Klassiker aufleben lassen. Clubsounds der 90er und 2000er Jahre bringen uns in Fahrt. Mitreißende Beats vitalisieren uns und machen Feierlaune. Nach dem Cardiotraining der Aerobic komplettieren einige Kraftübungen für Bauch-, Oberschenkel- und Pomuskulatur unser Workout.
Der Kurs möchte auch Aerobic-Einsteiger ansprechen und einladen. In die Basics wird eingeführt. Natürlich gehen wir von einfachen Moves aus, um im Verlauf Vielfalt zu erschließen. In der 2. Kurshälfte soll auch in die Step Aerobic eingeführt werden.
Lust bekommen? Würde mich freuen!

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
15.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
22.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
29.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
06.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
13.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
03.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
10.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
17.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
24.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
01.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
08.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
15.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
22.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite