

# 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.

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](#)