

Aerobic-Fitness und BBP

Kursnummer	26N241216
Beginn	Dienstag, 20.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Dauer	22 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09, Neusser Str. 450, 50733 Köln
Lehrkraft	Verena Djurevci
Kursentgelt	147,00 €

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
20.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
27.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
03.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
10.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
24.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
03.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
10.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
17.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
24.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
14.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
21.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
28.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
05.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
12.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
19.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
02.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
09.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
16.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
23.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
30.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
07.07.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

[zur Kursdetail-Seite](#)