

# Aerobic-Fitness und BBP

---

Kursnummer 26N241217

---

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

---

Dauer 14 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

Dozent Verena Djurevci

---

Kursentgelt 94,00 €

---

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

---

08.09.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

15.09.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

22.09.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

29.09.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

06.10.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

13.10.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

03.11.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

10.11.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

17.11.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

24.11.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

01.12.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

08.12.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

15.12.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

22.12.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

[zur Kursdetail-Seite](#)