Aerobic-Fitness und BBP

Kursnummer 26N241217

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

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 87,00 €

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
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