

Aerobic-Fitness und BBP

Kursnummer 26Z241217

Beginn Freitag, 15.05.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 67,00 €

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

15.05.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

22.05.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

29.05.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

05.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

12.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

19.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

26.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

03.07.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

10.07.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

17.07.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)