

Aerobic-Fitness und BBP

Kursnummer 26Z241220

Beginn Mittwoch, 05.08.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Dauer 5 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 34,00 €

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

05.08.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

12.08.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

19.08.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

26.08.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

02.09.2026 18:30 - 19:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)