

# After-Work Aerobic Kurs für Frauen

---

Kursnummer 26Z242220

---

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

---

Dauer 22 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, 503

---

Dozent Salomé Münker

---

Kursentgelt 147,00 €

---

Unser **After-Work Aerobic Kurs für Frauen** ist die perfekte Möglichkeit, den Stress des Tages hinter dir zu lassen und neue Energie zu tanken. Mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik trainieren wir nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch gezielt **Bauch, Beine und Po**. Die abwechslungsreichen Übungen machen Spaß, fördern die Koordination und verbrennen effektiv Kalorien.

Besonders angenehm: Du kräftigst deine Muskulatur, straffst dein Gewebe und unterstützt gleichzeitig deine Haltung. Regelmäßiges Training sorgt für mehr **Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit** – und ganz nebenbei verbessert sich auch dein Körpergefühl und Selbstbewusstsein.

Da es sich um einen reinen Frauenkurs handelt, erwartest dich eine entspannte und motivierende Atmosphäre, in der du dich wohlfühlen kannst. Hier geht es nicht nur ums Training, sondern auch darum, gemeinsam aktiv zu sein, Spaß zu haben und mit einem guten Gefühl in den Feierabend zu starten.

Starte mit uns durch, bring Körper und Seele in Schwung und erlebe, wie gut sich Bewegung nach einem langen Arbeitstag anfühlt!

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

20.01.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

27.01.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

03.02.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

10.02.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

24.02.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

03.03.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

17.03.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

24.03.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

31.03.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

14.04.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

21.04.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

28.04.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

05.05.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

12.05.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

19.05.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

02.06.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

09.06.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

16.06.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

23.06.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

30.06.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

07.07.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

[zur Kursdetail-Seite](#)