

# After-Work Aerobic Kurs für Frauen

Kursnummer 26Z242221

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Dauer 14 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Salomé Münker

Kursentgelt 94,00 €

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

08.09.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

15.09.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

22.09.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

29.09.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

06.10.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

13.10.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

03.11.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

10.11.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

17.11.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

24.11.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

01.12.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

08.12.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

15.12.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

22.12.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)