After-Work Aerobic Kurs für Frauen

Kursnummer 26Z242221

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

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Salomé Münker

Kursentgelt 87,00 €

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, erwartet 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
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 im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

zur Kursdetail-Seite