After-Work Aerobic Kurs für Frauen

Kursnummer 27Z242221

Beginn Dienstag, 12.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr

Dauer 26 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Salomé Münker

Kursentgelt 174,00 €

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
12.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
09.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
30.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
06.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
13.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
20.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
27.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
04.05.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
11.05.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
18.05.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
25.05.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
01.06.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
08.06.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

15.06.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
22.06.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
29.06.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
06.07.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
13.07.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite