

Langhantel-Kurs

Ein Gruppentraining für Jedermann & Frau

Dieser Kurs bietet ein effektives Ganzkörpertraining. Sämtliche Muskelgruppen werden gekräftigt und definiert. Es ist für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet und das ideale Ausgleichstraining für andere Sportarten.

Zu fetziger Musik werden Kraft- sowie Kraftausdauer gestärkt, die Körperhaltung verbessert und die mentale Stärke und das Durchhaltevermögen geschult. Ein Kurs besteht aus 12 Einheiten. Damit jeder Teilnehmer seine Technik verbessern und das Trainingsgewicht steigern kann, ist der Ablauf dieser 12 Einheiten gleich.

Kurszeiten:

Seit 18.09.2020
jeden Freitag
9:00 bis 10:00 Uhr

Kursgebühr:

RSV Mitglieder 54 €
Nicht - Mitglieder 66 €

Gebühr wird gemäß
Einstieg zurück gerechnet

Trainingsort:

Radsportheim,
Enzweg 4
74354 Besigheim

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte,
Handtuch und
ein Getränk



Interesse geweckt?

Dann melde dich gerne per E-mail unter
Sandra.druckenmueller@gmx.de oder
rufe mich an: 0179/7806883

Ich freue mich!