

SOUND, BEAT, WORKOUT



Tag/Zeit	Dienstag, 12.15 – 13.25
Ort	Gymnastikraum, Sporthallen Strandboden
Leitung	Susanne Neukom

Dein Ganzkörper-Workout mit Langhantel

Trainiere zu motivierender Musik und starken Beats! Mit einfachen Choreos und klaren Übungen steigert du Kraft und Kraftausdauer effektiv & abwechslungsreich. Im gemeinsamen Gruppentraining trainiert es sich leichter und mit viel Energie.

Der Kurs vermittelt zudem Grundlagen der Trainingslehre wie Belastungssteuerung, richtige Technik und gesundheitsorientiertes Training.

Keine Vorkenntnisse nötig – nur Lust auf Bewegung, Musik und Power.
Für Einsteiger:innen geeignet.