

Cardio-Kickboxing (Winterkurs) in Dresden

Bereich	Allgemeine Weiterbildung
Preis	11,00 € (Inkl. 19% MwSt.)
Termin	12.02.2020 - 19.02.2020 Startzeit: 19:20 Uhr
Ort	Dresden
Angebot-Nr.	01667701

Beschreibung des Angebotes

Cardio-Kickboxing ist eine Methode zum Erlernen und dem Ausbau der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Es ist ein systematisches und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bei welchem Kraftausdauer, Maximal- und Schnellkraft trainiert und der Kreislauf und die Fettverbrennung angeregt werden. Zudem sorgt diese Trainingsform für einen definierten und straffen Körper und unterstützt die Leistungssteigerung. Die Trainingsmethoden beinhalten das Schattenboxen sowie das Zyklen Training. Hierbei wird kein Wettkampfböden oder Sparring ausgeführt. Der Kurs ist sowohl für


Volkshochschule
Dresden e.V.

 [0351/254400](tel:0351/254400)


 ~~Anbieter Infos~~

Ort

VHS Dresden

 Annenstraße 10
01067 Dresden
Deutschland


Ulmmarkt-Galerie Dresden
Google

 [0351/254400](tel:0351/254400)

 0351/2544025

 post@vhs-dresden.de

 <http://www.vhs-dresden.de>

Trainierte und Untrainierte als auch für
Jüngere und Ältere geeignet.
VHS, Annenstraße 10 * A0.01

Angebotsmerkmale

Form	Präsenzveranstaltung
Dauer	3 Stunden
Zielgruppe	Erwachsene
Sprache	deutsch
Zugangsvorausset- zungen	Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk
Weitere Infos	Auf der Internetseite des Anbieters

[Angebot via Autoimport aktualisiert am 18.08.2019](#)