

Kick Dich Fit in Dresden

Bereich	Allgemeine Weiterbildung
Preis	78,00 € (Inkl. 19% MwSt.)
Termin	05.09.2019 - 23.01.2020 Startzeit: 18:00 Uhr
Ort	Dresden
Angebot-Nr.	01667702

Beschreibung des Angebotes

Eine energiegeladene Stunde mit einem Mix von Kampfsport-Elementen: bei diesem Intervall-Training werden das Herz-Kreislauf-System und die komplette Muskulatur gestärkt. Stabilität, Beweglichkeit und Koordination werden zudem verbessert. Einfache Techniken und Kombinationen zu mitreißender Musik bringen Sie zum Schwitzen. Die Stunde endet mit einer Muskelkräftigung und einem Stretching-Teil. Ein Workout, bei dem jeder mitmachen kann. Get ready to rock and have fun!
18. Grundschule/Turnhalle, Terrassenufer 15



Volkshochschule
Dresden e.V.

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

 [Anbieter Infos](#)


Ort


VHS Dresden


 Annenstraße 10
01067 Dresden
Deutschland


Ulmmarkt-Galerie Dresden

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

 0351/2544025

 post@vhs-dresden.de

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

Angebotsmerkmale

Form Präsenzveranstaltung

Dauer 20 Stunden

Zielgruppe Erwachsene

Sprache deutsch

Zugangsvorausset-
zungen Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte

Weitere Infos [Auf der Internetseite des
Anbieters](#)

[Angebot via Autoimport aktualisiert am 22.08.2019](#)