

Strong Body Pumping in Dresden

Bereich	Allgemeine Weiterbildung
Preis	94,00 € (Inkl. 19% MwSt.)
Termin	04.09.2019 - 05.02.2020 Startzeit: 20:20 Uhr
Ort	Dresden
Angebot-Nr.	01667706

Beschreibung des Angebotes

Strong Body Pumping ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Straffung und Formung des gesamten Körpers. Es werden die Hauptmuskelgruppen, wie Bein-, Brust-, Rücken-, Arm-, Schulter- und Bauchmuskulatur trainiert. Ausschlaggebend ist der Schwerpunkt auf Bewegungen mit hoher Wiederholungszahl und geringer Gewichtsbelastung. Trainingserfolge sind z. B. die Steigerung der Kraftausdauer, Kräftigung und Formung der Muskulatur, Erhöhung der Knochendichte und dadurch die Vorbeugung von Osteoporose, Steigerung des Stoffwechsels und Verbesserung der allgemeinen Fitness. Das Workout beginnt mit



vhs
Volkshochschule
Dresden e.V.

 [0351/254400](tel:0351254400)


[Anbieter Infos](#)


Ort

VHS Dresden

 Annenstraße 10
01067 Dresden
Deutschland


Ulmmarkt-Galerie Dresden

 [0351/254400](tel:0351254400)

 0351/2544025

 post@vhs-dresden.de

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

einer Reihe von Aufwärmübungen zur Vorbereitung des Kerntrainings und wird zum Schluss mit einer erholsamen Dehnung abgerundet.

Das Trainingsprogramm ist für alle Altersgruppen sowie für Frauen und Männer geeignet.

VHS, Annenstraße 10 * A0.01

Angebotsmerkmale

Form Präsenzveranstaltung

Dauer 23 Stunden

Zielgruppe Erwachsene

Sprache deutsch

Zugangsvoraussetzungen Bitte mitbringen:
Handtuch, Getränk

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

[Angebot via Autoimport aktualisiert am 22.08.2019](#)