

## Herz aktiv - Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf 50 plus (Winterkurs) in Dresden

Bereich	Allgemeine Weiterbildung
Preis	71,00 € (Inkl. 19% MwSt.)
Termin	19.11.2019 - 18.02.2020 Startzeit: 16:00 Uhr
Ort	Dresden
Angebot-Nr.	01667710

### Beschreibung des Angebotes

Dieses Training beinhaltet vielfältige Übungen nach abwechslungsreicher Musik mit Hand- und Hilfsgeräten zur Kräftigung der gesamten Muskulatur und zur Anregung und Stabilisierung der Herz-Kreislauftätigkeit. Zudem werden viele Anregungen für das häusliche Üben gegeben.  
VHS, Annenstraße 10 \* A0.01

### Angebotsmerkmale

Form	Präsenzveranstaltung
Dauer	16 Stunden
Zielgruppe	Generation 50+



**vhs**  
Volkshochschule  
Dresden e.V.

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

[Anbieter Infos](#)


**Ort**

**VHS Dresden**


 Annenstraße 10  
01067 Dresden  
Deutschland



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

 0351/2544025

 [post@vhs-dresden.de](mailto:post@vhs-dresden.de)

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

<b>Sprache</b>	deutsch
<b>Zugangsvoraussetzungen</b>	Bitte mitbringen: Handtuch, Theraband, Trinkflasche
<b>Weitere Infos</b>	<a href="#">Auf der Internetseite des Anbieters</a>

[Angebot via Autoimport aktualisiert am 22.08.2019](#)