

Herz aktiv - Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf 50 plus in Dresden


Bereich	Allgemeine Weiterbildung
Preis	75,00 € (Inkl. 19% MwSt.)
Termin	12.12.2019 - 27.02.2020 Startzeit: 16:00 Uhr
Ort	Dresden
Angebot-Nr.	01667714

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.
Tanzhaus - Probensaal am Panometer,
Gasanstaltstr. 10

Angebotsmerkmale

Form	Präsenzveranstaltung
Dauer	13 Stunden




vhs
Volkshochschule
Dresden e.V.

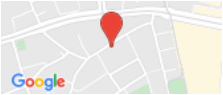
 [0351/254400](tel:0351254400)


 [Anbieter Infos](#)


Ort


VHS Dresden


 Annenstraße 10
01067 Dresden
Deutschland



 [0351/254400](tel:0351254400)

 0351/2544025

 post@vhs-dresden.de

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

Zielgruppe	Generation 50+
Sprache	deutsch
Zugangsvoraussetzungen	Bitte mitbringen: Handtuch, Theraband, Trinkflasche
Weitere Infos	Auf der Internetseite des Anbieters

[Angebot via Autoimport aktualisiert am 26.01.2020](#)