

nach §20 SGB V
krankenkassengefördert



BARBELL BASICS

EINFÜHRUNG INS LANGHANTELTRAINING

BARBELL BASICS

EINFÜHRUNG INS LANGHANTELTRAINING

Das gesundheitsorientierte Krafttraining beinhaltet klassische Langhanteltechniken (Kreuzheben, Kniebeuge, Bankdrücken) bis hin zum Olympischen Reißen & Stoßen.

Schwerpunkte sind:

- Techniktraining
- Allgemeine Kräftigung
- Steigerung von Schnellkraft, Beweglichkeit & Koordination

Das Langhanteltraining bietet das perfekte Ganzkörperworkout für Einsteiger*innen, Fortgeschrittene & Sportler*innen – für mehr FITness im Alltag und Spaß an Bewegung!

Präventionskurs

Kurs ID: KU-ENTWURF-31YZHC

Titel: Crosshaus Core & Langhanteltraining (Kraft)

Anmeldung über den FIT Shop ►

