

# Langhantelworkout



Hast Du schon mal mit einer Langhantel trainiert? Zwei Arme haben nicht nur mehr Kraft, sondern können beim Training auch instabile Haltungen besser ausgleichen. Beim Langhanteltraining können viele Übungen intensiver gestaltet werden, was die Maximalkraft, Stärke, Kraftausdauer und den Muskelaufbau deutlich steigert. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Wann? 14.06.2024 18:30 Uhr

28.06.2024 18:30 Uhr

05.07.2024 18:30 Uhr

Der Kurs dauert jeweils 55 Minuten und ist für Mitglieder sowie Urban Sports Mitglieder kostenlos (Buchung über die App), für Nichtmitglieder kosten die 3 Termine 40€. Eine Anmeldung ist per SMS/WhatsApp/Signal oder per Email möglich.

Ich freue mich auf DICH  
Rebecca

Reccas Studio  
Breite Str. 28a  
50226 Frechen  
0157-516 45 403

[reccasstudio@reccawittkamp.de](mailto:reccasstudio@reccawittkamp.de)

[www.reccawittkamp.de](http://www.reccawittkamp.de)



Reccas Studio  
Deine sportliche Auszeit