

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? 17.01.2025 18:30 Uhr

24.01.2025 18:30 Uhr

31.01.2025 18:30 Uhr

07.02.2025 18:30 Uhr

14.02.2025 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

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

rebeccasstudio@rebeccawittkamp.de

www.rebeccawittkamp.de



Rebeccas Studio
Deine sportliche Auszeit