

Freikurs Pump - Gruppen Langhanteltraining



Fachschaft Sport



Quelle: Homes Place, 2019

WAS / WOZU ?

Ganzkörpertraining, in welchem mit Langhanteln in der Gruppe zu Musik trainiert wird. Es kräftigt, definiert und konditioniert den Körper. Durch unterschiedlich schwere Gewichtsscheiben kann die Trainingsintensität erhöht oder verringert werden. Dabei werden die Techniken des Langhanteltrainings erlernt respektive gefestigt, so dass diese auch im Krafraum selbständig korrekt angewendet werden können.

INFORMATIONEN / KONTAKT

Der Kurs findet wöchentlich während zwei Lektionen statt. Fragen an: catharina.schmidstraehl@kssso.ch.

Pump - Langhandeltraining

**KRAFT
KONDITION
SPASS
VERBESSERUNG**



**In der Gruppe mit
individuellen Gewichten**

Quelle: Centersports, 2019