



## Langhanteltraining

Gezieltes Krafttraining mit dem Einsatz von Gewichten zur Kräftigung der Rücken-, Bein-, Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur. Langhanteltraining eignet sich hervorragend zum gezielten Muskelaufbau und beeinflusst den Knochenstoffwechsel positiv.

Das Training ist für Jugendliche (ab 14 Jahren), Frauen und Männer aller Altersklassen sowie für Anfänger und Fortgeschrittene möglich, da jeder Teilnehmer die Intensität des Trainings durch das aufgelegte Gewicht selbst bestimmt.

### **4 x Langhanteltraining**

Immer freitags ab 5. April – 26. April 2024

im Fitnessstudio topform.cc (Etrichstraße 1, Freistadt), Arerobicsaal von 18:30 – 19:30 Uhr

### **Mitzubringen:**

Handtuch, Schuhe mit nicht färbender Sohle und ausreichend zu trinken.

### **Kurskosten inkl. Saalbenutzungsgebühr (BITTE genau mitnehmen):**

- Sportvereinmitglieder: 33 €
- Nicht-Sportvereinmitglieder: 47 €

### **Kursleitung:**

Lonsing Daniela, BSc.

Physiotherapeutin, Dipl. AISA Aerobic-Instructor, Dipl. AISA Step-Instructor

**Anmeldungen per SMS oder WhatsApp unter 0681/81 84 20 92 (sonst bitte auf Mobilbox sprechen)**

---

**ICHTIG FÜR ALLE KURSE – WICHTIG FÜR ALLE KURSE - WICHTIG FÜR ALLE KURSE – WICHTIG FÜR ALLE KURSE**

- Aktuelle Änderungen (zB: Kursausfälle, ... werden immer sofort auf der Homepage der Sportunion Rainbach veröffentlicht.  
**Bitte regelmäßig SELBST informieren.**