

# Workshop

## Langhantel-Techniktraining

5 Grundübungen mit der Langhantel – für eine richtige und gelenkschonende Ausführung:

- Flachbankdrücken
- Kniebeuge
- Deadlift/Kreuzheben (Rumänische Variante)
- Vorgebeugtes Langhantel-Rudern
- Schulterdrücken

Für Einsteiger und Trainierende, die ihre Ausführung optimieren und mehr Sicherheit beim Langhanteltraining gewinnen möchten. Für alle Altersstufen geeignet.

### **Buchbare Termine (á 120 Minuten pro Workshop)**

- Donnerstag (Christi Himmelfahrt), 29.05. von 16.30 – 18.30 Uhr  
[\(zur Anmeldung\)](#)
- Freitag, 06.06. von 16.30 – 18.30 Uhr  
[\(zur Anmeldung\)](#)

**Ort:** Fitlounge, Keßlerstraße 1, Freihantelbereich.

**Trainerin:** Anna Wellein

### **Teilnahmegebühr (nur für Mitglieder)**

Für Fitlounge-Mitglieder*:	29,00 € p. P.
Für Vereins-Mitglieder:	49,00 € p. P.

In Kleingruppe – maximal 8 Teilnehmer!!!

\*Nur Mitglieder mit dem Zusatzbeitrag Fitlounge oder Studio N°1.