

Workshop

Technik Langhanteltraining

Exklusiv für Fitnesskund:innen und Patient:innen von med&motion

Langhanteltraining bietet viele Vorteile, sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene. Wir zeigen dir die wichtigsten 5 Langhantelübungen, auf was du achten musst und welche Fehler zu vermeiden sind.

Inhalte des Workshops:

- » Squat
- » Deadlift / Romanian Deadlift
- » Hip Thrust
- » Bench Press
- » Bent over Row

Datum: Donnerstag, 13.03.2025
Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: med&motion Bern, Effingerstrasse 16, 3008 Bern
Kosten: CHF 50.-

Anmeldung vor Ort oder per Mail an i.juchler@medandmotion.ch

Die Teilnahme ist auf 15 Personen beschränkt.

