

# Workshop



## Der richtige Umgang mit der Langhantel

**Sonntag, 11.06. 14:00-16:00**



**Ort/Treffpunkt: TVL Halle**

**Inhalt:**

**Der Workshop richtet sich an alle, die mit der Langhantel trainieren möchten. Es werden alle Grundübungen besprochen und auf mögliche**

**Fehlerbilder hingewiesen.**

**Anschließend werden wir zusammen trainieren.**

**Zielgruppe:** jede Altersgruppe ist willkommen (ab 15 Jahre)

