

## Presseinformation

### Kraftakt im Team

#### *Langhanteltraining beim VFG Meckenheim*

Jeden Montag findet in der Gymnastikhalle, Schützenstraße von 18:30 - 20:00 Uhr ab dem 4. März 2024 unser Angebot Langhanteltraining statt. Einsteigen und mitmachen ist jederzeit möglich.

„Kraftakt im Team“ so lautet die Devise bei unserem dynamischen und schweißtreibenden Ganzkörper-Workout mit Langhanteln. Bei einfachen athletischen Bewegungsabläufen zum Beat der Musik haben allen gemeinsamen Spaß: "Alte Hasen" wie fitte "Frischlinge", Frauen wie Männer.

Langhanteltraining ist ein effektives Kraftausdauertraining mit der Langhantel und für jeden als Trainingsmöglichkeit geeignet, wenn bei klassischen Fitnesskursen wie Bauch-Beine-Po & Co nicht mehr die gewünschten Trainingseffekte erzielt werden! Bestehend aus den Grundübungen des Trainings mit der Langhantel werden durch sinnvoll kombiniertes Techniktraining die wichtigen Grundlagen und Ausführungen erlernt und überfordern auch einen Einsteiger nicht!

Die Gewichte der Langhantel werden entsprechend dem Trainingszustand und der persönlichen Zielstellung gewählt. Im Vordergrund steht das Training der Kraftausdauer, das den Körper straffer macht und ihn ordentlich Kalorien verbrauchen lässt. Unser kompetenter und motivierender Trainer reißt Sie mit und macht Sie fit!

#### Pressekontakt:

Bernward Hohenbild  
**Schrift- und Pressewart**  
Bahnhofstraße 24  
53340 Meckenheim

Tel. (01 75) 26 68 07 9  
[bernward.hohenbild@vfg-meckenheim.de](mailto:bernward.hohenbild@vfg-meckenheim.de)

Weitere Informationen:  
[www.vfg-meckenheim.de](http://www.vfg-meckenheim.de)

Meckenheim, 18. Februar 2024

Weitere Informationen erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle sowie unter [vfg-meckenheim.de/goto//langhantel](http://vfg-meckenheim.de/goto//langhantel).

Der Verein für Fitness- und Gesundheitssport Meckenheim e. V. fördert seit seiner Gründung am 30. Mai 1997 vor allem die Jugend- und Seniorenarbeit sowie die Integration ausländischer Bürger und Bürgerinnen im Rahmen von Sportveranstaltungen. Insbesondere gehört zu dem Angebot der Bereich des Rehabilitations- und des Gesundheitssports, des Behindertensports und die Integration Behinderter im Rahmen des Breitensportangebotes, sowie die Kooperation mit öffentlichen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen wie Schulen, Kindergärten, Seniorenheimen im Bereich des Breiten-, Gesundheits- und Behindertensports.

171 Wörter / 1.377 Zeichen

Anlagen



VFG Übungsleiter Clemens Esser



Impressionen

