

## Y0305103 Workshop: POUND® – Rockout

Beginn	Samstag, 07.03.2026, 11:45 - 13:45 Uhr
Kursgebühr	15,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Cristina De Bergami
Informationen	Bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk. Handtuch
Kursort	vhs, 0.02.1, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Ganzkörpertraining mit Drumsticks. Pound® ist ein vom Schlagzeugspielen inspiriertes Workout, das Körper und Geist trainiert. Mit speziell entwickelten Drumsticks, sog. Ripstix, wird der gesamte Körper schonend trainiert und die Tiefenmuskulatur gestärkt. Durch die von Musik begleiteten rhythmischen Bewegungen wird die gesamte Muskulatur beansprucht sowie Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert. Ebenso fließen Yoga- und Pilates-inspirierte Bewegungen in die Stunde ein. Das Pound®-Training kann leicht modifiziert werden und ist daher für jedes Fitness-Level geeignet. Hier können Sie den ganzen Alltagsstress rauströmmeln und den inneren Rockstar entfesseln. An diesem Samstag können Sie kennenlernen, ob Pound Ihnen liegt, bevor Sie sich für den fortlaufenden Abendkurs (Y0305104) anmelden. Eine Leihgebühr für die Ripstix (3 Euro) ist in der Kursgebühr enthalten.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.03.2026	11:45 - 13:45 Uhr	Hofheim, vhs, 0.02.1

[zur Kursdetail-Seite](#)