

Y0305104 POUND® – Rockout

Beginn Montag, 13.04.2026, 18:45 - 19:45 Uhr

Kursgebühr 49,00 €

Dauer 6-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 raustrommeln und den inneren Rockstar entfesseln. Eine Leihgebu?hr fu?r die Ripstix (8 Euro) ist in der Kursgebu?hr enthalten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.04.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 0.02.1
20.04.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 0.02.1
27.04.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 0.02.1
04.05.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 0.02.1
11.05.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 0.02.1
18.05.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 0.02.1

[zur Kursdetail-Seite](#)