

## 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 Leihgebühr für die Ripstix (8 Euro) ist in der Kursgebühr 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](#)