

Hochintensivtraining mit STRONG NATION®

Kursnummer	26L241233
Beginn	Freitag, 06.02.2026, 15:00 - 16:00 Uhr
Dauer	9 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11, Aachener Str. 220, 50931 Köln
Lehrkraft	Ricardo Corado Santos de Matos
Kursentgelt	60,00 €

STRONG NATION® ist ein hochintensives Workout zu eigens dafür komponierter Musik. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt und jede Bewegung hat ihre Entsprechung in den mitreißenden Beats. Dadurch wird die Motivation an die eigenen Grenzen zu gehen verstärkt. Die Kombination aus hochintensiven Intervalltraining (HIIT), muskelaufbau- und Cardio-Elementen macht einen sehr hohen Kalorienverbrauch möglich. STRONG Nation™? Ist so effektiv weil die ganze Zeit mit dem Powercore gearbeitet wird - mit dem eigenen Körpergewicht oder freestyle-Elementen wie Kleingewichten und Co. Im Fokus stehen der gesamte Bauch- und Rumpfmuskel-Bereich.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.02.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
20.02.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
27.02.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
06.03.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
13.03.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
20.03.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
27.03.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
17.04.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11
24.04.2026	15:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)