

# Hochintensivtraining mit STRONG NATION®

---

Kursnummer 26L241234

---

Beginn Freitag, 08.05.2026, 15:00 - 16:00 Uhr

---

Dauer 9 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

Dozent 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 hochintensivem 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

---

08.05.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

15.05.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

22.05.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

29.05.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

05.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

12.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

19.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

26.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

03.07.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

[zur Kursdetail-Seite](#)