



Niveaus Hot Iron

Für alle Offen

Dieses Angebot setzt kein spezifisches Leistungsniveau voraus und ist für alle Unisportler:innen offen.

N1

Dieses Niveau ist speziell für Einsteiger:innen geeignet, die noch nie oder nur selten mit Langhanteln trainiert haben.

N2

Das Training richtet sich an Teilnehmende, die bereits Erfahrung mit Hot Iron oder ähnlichen Langhantel-Trainings haben und die grundlegenden Techniken sicher beherrschen.