

Die Kraft aus der Mitte:

CORE TRAINING Kurs

Core (= Kern) Training stärkt und stabilisiert die innere, tiefliegende Zentrums-Muskulatur, vor allem die Bauch, Rücken und Beckenbodenmuskulatur.

Was erwartet Euch?

Ruhige, sanfte und auch dynamische Übungen aus der Rückenschule, Pilates, Beckenbodentraining und Core Performance, kombiniert mit Mobilisierungs- und Dehnungsübungen abgerundet mit einer Entspannungssequenz.

Wann?

Dienstagabend 18.00-19.00 Uhr

Beginn: 17.9.2019

Kursleitung: Heike Jahnel

Ich freue mich auf Euch!

