

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?

Mittwochabend 17:30-18.30 Uhr

Beginn: 17.6.2020

In den Schulferien entfällt der Kurs

Kursleitung: Heike Jahnel

CORONA AKTUELL:

Der Kurs findet momentan nur bei schönem Wetter, draußen statt. Maximal 9 TeilnehmerInnen. Im Abstand von 1,5 Meter.

Ich freue mich auf Euch!

