**Core-Training**

Core Training ist ein Fitnesskurs speziell für deine Körpermitte. Du konzentrierst dich auf Übungen, die deine Bauch-, Rücken- und Hüftmuskulatur stärken. Stell dir vor, du machst Planks, Sit-ups und Beinheben, aber alles ganz entspannt und in deinem eigenen Tempo. Es geht darum, deine Körpermitte zu stabilisieren, damit du in allen anderen Aktivitäten stärker und fitter bist. Es ist ein bisschen wie das Fundament deines Hauses – je stärker, desto besser!

Ob beim Sport oder im Alltag, eine starke Körpermitte unterstützt alle Bewegungen und kann die Kraftübertragung optimieren.

Übungsleiterin: Karin Hochwahr Palm

Weitere Informationen: Bianca Sudmann, Tel. 0177/8799274 (gern auch per WhatsApp)