

Core Fitness Workout

Gymnastikball-Core-Training

Mit dem Core-Training (Core = Kern) wird der gesamte Oberkörper ausgewogen trainiert, gestärkt und aktiviert. Es werden die tiefliegenden Muskeln, also die Bauch- Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, sowie die umliegenden Muskelstränge angesprochen. Die Haltung verbessert sich, die körperliche Belastbarkeit steigt. Zudem wird die Wirbelsäule gestärkt und Rückenprobleme gemildert.

Ihre Bewegung und Instabilität müssen durch Kraft, Balance und Körperspannung ausgeglichen werden. Die gesamten Muskelketten werden im Einklang trainiert und geformt.

Jeden Mittwoch ab 19.45 Uhr.