

CORE

Der Core, unser Rumpf, ist in allen Bewegungsabläufe eingebunden. Umso wichtiger ist es seine Körpermitte stark zu halten. Die meisten Übungen werden auf dem Boden gemacht: in Rückenlage, Bauchlage oder auf den Unterarmen gestützt. Um deine Muskulatur auch bei Übungen im Stand herauszufordern, nutzen wir zwischendurch ein Tube um mehr Widerstand zu erzeugen.

Dieser Kurs ist nicht nur für einen flachen Bauch super, sondern viel mehr für eine allgemeine Gesundheit!

