



Ein 10 Wochen Kurs für deine Körpermitte

Rücken, Beckenboden, Bauch

Datum: 10.03.2023

Was?

Eine Stunde für dich und deinen Körper!

Rückenschmerzen? Beckenboden Probleme? Durch richtiges Training können diese Beschwerden deutlich verringert werden. In diesen 10 Terminen arbeiten wir an der Basis – einer starken Körpermitte! Wir trainieren gezielt die tiefe, stabilisierende Muskulatur: Beckenboden, Rücken und Bauch. Eine starke Core-Muskulatur ist die Voraussetzung für Schmerzfreiheit im Alltag und auch die Grundlage für jegliche andere (intensivere) sportliche Aktivitäten. Dieser Kurs ist für Jedermann/frau geeignet, egal wie alt und wie fit. Fühlst du dich angesprochen? Dann gönne dir diese 10 Stunden ganz für dich, deinen Körper und deine Gesundheit!

Warum?

Mangelnde Bewegung hat viele – meist bekannte - negative Konsequenzen. Dagegen tun könnte man vieles, aber meistens ist der innere Schweinehund einfach zu stark, die Hürde zu groß. Ein Sportangebot, das ganz niederschwellig ist und mit wenig (Zeit- und Geld) Aufwand für die Teilnehmer*innen betrieben werden kann, erleichtert vielen Menschen den Einstieg.

Wann & Wo?

Ab Mittwoch, **12.4.2023 – 08:30 - 09:30 Uhr** - Bewegungsstudios Böhler-Areal, Dornbirner Str. 8, Wolfurt

10 Kurstermine

1	12.4.
2	19.4.
3	3.5.
4	10.5.
5	17.5.
6	24.5.
7	31.5.
8	7.6.
9	14.6.
10	21.6.
Ersatz	28.6.

Kosten?

Kosten pro Teilnehmer*in: 99,-€

Minimum Teilnehmer*innen: 8

Maximum Teilnehmer*innen: 12

KARATE WOLFURT & Melis Body Workout

Bewegungsstudios Böhlerareal, Dornbirnerstrasse 8, 6922 Wolfurt.

Telefon +43 (0)660/1985 041, melisbodyworkout@gmail.com