

Schnupperstunde: Core Training

Schnupperstunde: Core Training

Core-Training (englisch für "Kern" oder "Mitte") ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen, also Rücken, Bauch und Beckenboden. Core-Training trägt zur Leistungssteigerung und verbessertem Körperbewusstsein bei, da funktionelle Bewegungsabläufe mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden. Die Stabilität der der Wirbelsäule, Gelenke, Körpermitte, aber auch des gesamten Körpers verbessern die Haltung, senken die Verletzungsanfälligkeit im Training und Alltag und sorgen für einen Ausgleich zu häufig sitzende Tätigkeiten. Entspannungsübungen runden jedes Training perfekt ab. Bitte feste Schuhe und Matte mitbringen.

Dozent(en):	Franke, Rainer
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 25.01.2020 - Sa. 25.01.2020
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	kostenlos
Mindestteilnehmer:	1
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

25.01.2020

14:30 - 15:15 Uhr

VHS: Raum 10 - Gymnastikraum