

## Core Training

### 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 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. \_\_\_\_\_ Hinweis: Das jeweils hauseigene Hygienekonzept der Außenstellen ist übergeordnet zu beachten. Dieses ist i. d. R. über die Homepage der jeweiligen Schule/Gemeinde einzusehen. Wird kein eigenes Hygienekonzept ausgewiesen, greift automatisch das Konzept der Lahn-Dill-Akademie. Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkenne diese an. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Bitte beachten Sie, dass wir aufgrund der aktuellen Pandemielage dazu angehalten sind, Teilnehmerlisten mit ihren persönlichen Daten wie Name, Adresse und Telefonnummer zu führen und diese auf Verlangen an die jeweilige Außenstelle weiterzuleiten.

Dozent(en):	Franke, Rainer
Veranstaltungsort:	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 20.08.2020 - Do. 01.10.2020
Dauer:	7 Termine
Gebühren:	32,20 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	9

### Einzeltermine

20.08.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus
27.08.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus
03.09.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus
10.09.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus
17.09.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus
24.09.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus
01.10.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus