

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 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 sitzenden Tätigkeiten. Bitte feste Schuhe und Matte mitbringen.

Dozent(en):	Krenzer, Alexandra
Veranstaltungsort:	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 15.08.2019 - Do. 05.12.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	20

Einzeltermine

15.08.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
22.08.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
29.08.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
05.09.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
12.09.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
19.09.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
26.09.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
17.10.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
24.10.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
31.10.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
07.11.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
14.11.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
21.11.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
28.11.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
05.12.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-