

Bauch, Rücken, Haltung

Dein Core Training beim LVS

(Donnerstag 18.00-19.00 Uhr im Anbau der Christinahalle)



Du möchtest deinen Rücken stärken, deine Bauchmuskeln trainieren und deine Haltung verbessern? Dann bist du bei diesem Training genau richtig. Durch das gezielte Training der Muskulatur der Körpermitte stärkst du nicht nur deine Muskulatur, sondern verbesserst auch deine Haltung, deine Stabilität und deine Koordination.

Fragen beantwortet dir gerne: Vanessa Rochaz 0176/24262839

