



Ein Stabilitäts- und Beweglichkeitstraining

Für den gesamten Körper

Senioren

Nichts ist wichtiger als eine stabile Mitte. Mit unserem Kurs wollen wir besonders die tief liegenden kleinen Muskeln, die für die Stabilität des Körpers verantwortlich sind, nachhaltig trainieren. Durch die Kräftigung der tief liegenden Muskeln entlang der Wirbelsäule werden die einzelnen großen Muskelgruppen entlastet. Dies wirkt sich positiv auf den gesamten Rücken aus und beugt Verspannungen und Schmerzen vor. Verspannte schmerzende Muskeln sind meist die Folgen von Inaktivität.

Start: Freitag, 13.09.2019 / 9:15 Uhr

**Ort: Tanzsporthalle ESV
Geisenfelder Straße 1 / 85053 Ingolstadt**

Dauer: 11 x 60 Min

Durchführung: Sabine Schlirf

**Übungsleiterin C und B BLSV
Modul Haltung und Bewegung, Herz/Kreislauf, Bewegungsraum Wasser**

**Kosten: Nichtmitglieder 66 Euro incl. BLSV Sportversicherung
Mitglieder 12 Euro**

Anmeldung: Tel: 0841/61528 oder Bewegungscoach@sabine-schlirf.de