



Bauchattacke

BAUCHMUSKEL WORKOUT

Bauchmuskeltraining ist gut für die Gesundheit. Die Bauchmuskeln bilden die Mitte des Körpers und zugleich das natürliche Pendant zur Rückenmuskulatur. Wer beide Muskelgruppen aktiv stärkt, stabilisiert den gesamten Stütz- und Bewegungsapparat und entlastet die Wirbelsäule.

Voraussetzungen: keine Vorschädigung der Wirbelsäule (z.B. Bandscheibenvorfall), keine akuten Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates.

TREFFPUNKT: Therapierezeption

START: 13:30 Uhr

ENDE: 14:00 Uhr

SCHWIERIGKEIT: Mittel

SIE BENÖTIGEN: Sportbekleidung, Handtuch

Kurse finden bei jeder Teilnehmerzahl statt!

FREITAG
01.08.

FREITAG
08.08.

FREITAG
22.08.

FREITAG
29.08.

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.