



# 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:** Raum Narzisse

**SCHWIERIGKEIT:** Mittel

**START:** 13.30 Uhr

**SIE BENÖTIGEN:** Sportbekleidung, Handtuch

**ENDE:** 14.00 Uhr

Kurse finden bei jeder Teilnehmerzahl statt!

FREITAG

**06.01.**

FREITAG

**20.01.**

FREITAG

**13.01.**

FREITAG

**27.01.**

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.