

### **Bauch-Rücken-Express**

Mit Spaß zu einer starken Mitte! Die abwechslungsreichen Übungen zielen auf eine effektive Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur in allen Muskelschichten ab. Insbesondere für einen sitzenden Alltag bietet dieser Kurs eine gute Möglichkeit, die Körperspannung zu verbessern und Rückenbeschwerden vorzubeugen. Nach der Erwärmung wird durch statische und dynamische Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder im Training mit Kleingeräten die gesamte Rumpfmuskulatur stabilisiert und gekräftigt.

### **Pilates**

Ein wirkungsvolles und effektives Ganzkörper-Workout. Der Fokus liegt insbesondere auf der Stärkung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur wodurch die Körperhaltung nachhaltig verbessert und Rückenbeschwerden vorgebeugt wird. Zudem wird die Beweglichkeit gefördert und Verspannungen gelöst. Die intensive Konzentration auf die Atmung unterstützt Ausführung und Power, aktiviert den Stoffwechsel und fördert die innere Ruhe.

### **Tischtennis**

Beim freien Spiel stehen bis zu 6 Tischtennis Platten zur Verfügung. In Eigenregie werden die Platten auf- und abgebaut und es kann im Einzel-, Doppel- oder mit mehreren Personen pro Platte gespielt werden.

Bitte eigenen Schläger mitbringen.