

## Kurs: Bauch-Beine-Po

**Leitung:** Stephanie Höckmayr

**Beschreibung:** „Bauch-Beine-Po“ ist ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit und ohne Geräte. Die Figur wird geformt, indem der Anteil an Muskelmasse im Körper erhöht wird. Sie trainieren rückengerecht, gelenkschonend und effizient alle Muskelgruppen. Dadurch dass Agonist und Antagonist (die jeweils gegenüberliegende Muskulatur) trainiert werden, beugen wir Haltungsschwächen und muskulären Dysbalancen vor. Die Stunde besteht sowohl aus Ausdauer-, als auch aus Kräftigungsübungen. Jede Stunde wird mit Dehnübungen abgeschlossen.

**Zielgruppe:** Jeder der etwas für seine Vitalität und seinen Körper tun will.

### Ziele der Maßnahme:

- Gewebe-Straffung der angesprochenen Körperteile
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Mehr Wohlbefinden
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Kräftigung der Muskulatur

**Qualifikation der Kursleiterin:** Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin, Personal Trainerin

**Mitzubringen:** Handtuch, Hallensportschuhe

**Dauer:** 10 X 60 min.

**Teilnehmerzahl:** Min. 10, max. 15 Personen

**Treffpunkt:** Zentrum für Gesundheit, Frauenstr. 31 in Maisach

**Beginn:** 26.09.17, wöchentlich Dienstag um 18:00 Uhr

**Kursgebühr:** 60,-

In Kooperation mit der



Maisach