



SpVgg Aidlingen

Power für Rücken und Bauch

Ungesunde Sitzhaltung, einseitige Bewegung oder Belastung, Stress oder sogar die Freude an der Bewegung. Es gibt viele Gründe aktiv zu werden! Dieser Kurs hält dich fit beweglich und gesund. Er ist mehr als eine klassische Wirbelsäulengymnastik; er bietet dir ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Bauch und Rücken. Mit effektiven Übungen kräftigen wir unseren Core und die umliegende Muskulatur. Mit Mobilisationstechniken verbesserst du deine Haltung und dein Körpergefühl, so beugst du Schmerzen vor und gleichst Dysbalancen aus. Ich biete dir ein vielseitiges und abwechslungsreiches Training, damit du fit und voller Energie aus dem Kurs gehst.

Ich bin Hanna, 35 Jahre alt, Fitness- und Rehatrainerin herzlich, authentisch und begeisternd. Gerne gehe ich auf deine Wünsche ein und kann von Yoga und Rückentraining bis HIIT und Boot Camp und Personaltraining alles anbieten.

Du bist interessiert, aber die Zeit oder der Tag passt nicht? Melde dich trotzdem, vielleicht finden wir eine Lösung.

Start: 21.5.2025

Wann: Mittwoch 8:45-9:45 Uhr

Wo: Restaurant "Engel" / Sonnenberghalle

(wenn möglich sind wir bei gutem Wetter gerne auch mal draußen)

Mitbringen: Trinken, Handtuch, ggf. eigene Fitnessmatte

Intensität: 2 -4 von 5

Teilnehmerzahl: 5 (min)

Trainingseinheiten: **8**

Kursgebühr: **Mitglieder 40 € / Nichtmitglieder 65 €**

Anmeldung unter

[Online-Anmeldung - SpVgg Aidlingen](#)

