

KORCE®



Eine starke Körpermitte lässt uns aufrecht und selbstbewusst durchs Leben gehen. Gleichzeitig sorgt dieses Kraftzentrum zusammen mit einer entsprechenden Mobilität dafür, Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen.

Ein Workout für die Körpermitte
Mobilität + Stabilität + Balance = bessere Beweglichkeit + weniger Rückenschmerzen

Sei kraftvoll und geschmeidig
KORCE bringt dich auf den Weg

Termine:

Montag 19:00 - 20:00 Uhr

Über Zoom

Den Zugangscode bitte bei der Kursleiterin erfragen.
In Kürze auch im Kursraum möglich.

Ansprechpartner:

Sibille Putsch

IRON SYSTEM® Specialist seit 2009

Tel.: +49 162 4462712

Weitere Infos auch unter www.iron-system.com

Altersklasse:

16 bis 70+ Jahre

Einstieg jederzeit möglich. Die Übungen können individuell angepasst werden.

Ort:



Wird noch bekannt gegeben