



Wünschen Sie sich ein Training für eine aufrechte, stabile Körperhaltung? Dann kommen Sie zum

Bauch Balance

Bei **Bauch Balance** wird neben Kraft und Beweglichkeit Ihre **bewegungsstabilisierende Muskulatur trainiert**, da Sie alle Übungen auf einem **Balance-Pad** ausführen.

Die Kräftigung der äußeren Muskelgruppen können Sie durch den Einsatz von Kleingeräten, z.B. Hanteln unterstützen. Abschließend dehnen Sie Ihre beanspruchten Muskeln.

Diese Stunde eignet sich ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene, da die Übungsleiterin, Angela Zapf, großen Wert auf die korrekte Übungsausführung und die aufrechte Körperhaltung legt. Sie passt die Übungen Ihren Bedürfnissen an, so dass auch in der Gruppe ein individuell herausforderndes Training möglich ist.

Schon nach wenigen Wochen spüren Sie eine neue Kraft und Festigkeit.

Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr
Schulturnhalle der Astrid-Lindgren-Schule

Angela Zapf ist diplomierte Antara-Instructorin und Antara-Rückentrainerin