

## Kursbeschreibung

Schön, dass Du Dich für Corlates interessierst!

### Für wen ist der Kurs geeignet?

Corlates ist ein Training für die Rumpfmuskulatur – ein Rückentraining – ein Ganzkörpertraining. Der ideale Kurs, um Rückenproblemen vorzubeugen oder nach einer Therapie die Muskulatur zu kräftigen, um neue Rückenbeschwerden zu vermeiden.

Der Kurs ist sowohl für Einsteiger- und Einsteigerinnen geeignet als auch für Fortgeschrittene.

### Was machen wir im Kurs?

Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, mit Hanteln oder Therabändern und natürlich mit großen und kleinen Bällen. Der Rücken, die Schultern, der Nacken, der Bauch, die Oberschenkel und das Gesäß – kein Muskel wird übersehen.

Wir wechseln die Übungen und die Trainingsgeräte, so kommt keine Trainingsmonotonie auf, der Spaßfaktor bleibt.

Übungen im Stehen, im Sitzen auf den großen Bällen und auch auf der Matte in Bauchlage, Rückenlage, Seitlage, im Vierfüßler und Unterarmstütz. Alles dabei!

### Wann finden die Kurse statt?

Jeden Freitag von 10.30 bis 11.20 h

### Was kostet die Teilnahme?

10er Karte € 117,- (unbeschränkt gültig, auch für andere Kurse)

### Wann kann's losgehen?

Corlates ist ein fortlaufender Kurs. Du kannst jederzeit einsteigen und loslegen!

**Gratis Schnuppern!!!! – Probier es aus und entscheide!**

### Wie geht die Anmeldung?

Einfach anrufen oder SMS schicken: 0660/4271849

Fit-mit-Elvira | Schimmelgasse 3 | 1030 Wien | [www.fit-mit-elvira.at](http://www.fit-mit-elvira.at)

Oder eine Mail schreiben: [elvira@fit-mit-elvira.at](mailto:elvira@fit-mit-elvira.at)

### Wo finden die Kurse statt?

Kursort ist: Schimmelgasse 3, 1030 Wien

