

Kursbeschreibung

Schön, dass Du Dich für Corlates interessierst!

Für wen ist der Kurs geeignet?

Du willst Rückenschmerzen vorbeugen und / oder Deinen Beckenboden stärken?

Dann ist Corlates der richtige Kurs für Dich.

Die Übungen wirken vorbeugend, sind aber auch hilfreich nach abgeschlossener Therapie/Reha.

Die Übungen können von allen durchgeführt werden.

Neulinge und Fortgeschrittene finden ihre Herausforderung.

Was machen wir im Kurs?

Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, mit Hanteln oder Therabändern und natürlich mit großen und kleinen Bällen.

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)
10er Karte	€ 80,- (gültig für 3 Monate, auch für andere Kurse)
Monatskarte	€ 55,- (gültig für 30 Tage)

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

Oder eine Mail schreiben: elvira@fit-mit-elvira.at

Wo finden die Kurse statt?

Kursort ist: Schimmelgasse 3, 1030 Wien

