



# Sonderkurs: Rücken-Core-Training

Anneliese Goll bietet im Winter 16/17 einen Sonderkurs Rücken-Core-Training mit 10 Einheiten an.

## **Kursinhalt: RÜCKEN-CORE-TRAINING**

Die tief liegenden, quer verlaufenden Bauchmuskeln spürt man an der Taille zum Beispiel beim Ausatmen. Wenn die trainiert werden, gibt's einen flachen Bauch, und der untere Rücken ist entspannt. Die inneren schrägen Bauchmuskeln beugen den Oberkörper nach vorn und zur Seite und können ihn außerdem drehen. Wer sie kräftigt, bekommt eine schlanke Taille. Die tief liegenden Rückenmuskeln stabilisieren die gesamte Wirbelsäule. Ihre vielen kurzen Muskelstränge beginnen jeweils an einem Wirbelkörper, ziehen über zwei bis vier weitere Wirbelkörper und enden dann dort. Sind sie stark, schützen sie die Wirbelsäule und verhindern so Rückenschmerzen. Die Beckenbodenmuskeln tragen die inneren Organe. Wenn diese Muskeln ordentlich Kraft bekommen, kommt die gute Haltung ganz von allein. Man fühlt sich von innen heraus aufgerichtet, fast so, als wäre man ein Stück gewachsen.

## **Kurstermine: angegebene Donnerstage, jeweils 18.30. - 19.30 Uhr**

Der Kurs findet im Zeitraum von 15.12.2016 bis 16.03.2017, außer in den Weihnachts- und Semesterferien an folgenden Kurstagen in der **Judo-Halle Sportzentrum Alte Au** statt:

15.12.2016	02.02.2017
22.12.2016	16.02.2017
12.01.2017	23.02.2017
19.01.2017	02.03.2017
26.01.2017	16.03.2017

**Teilnahme:** Weil die Körperspannung und Grundpositionen von Einheit zu Einheit aufbauend geschult werden sollen Teilnehmer von Beginn an am Kurs teilnehmen.

**Teilnehmerbegrenzung:** Max. Teilnehmerzahl von 15 Personen

**Kursgebühr:** 35 EUR, bis spätestens 15.12.2016 an IBAN AT382011141003700285 zu entrichten und die Zahlungsbestätigung in der ersten Einheit vorzuzeigen. Gymnastik- und Judomitglieder des Judo Clubs können am Sonderkurs kostenfrei teilnehmen.

---

## **Anmeldung zum Sonderkurs Rücken-Core-Training**

Um Anmeldungen bis spätestens 15. Dezember (erster Kurstag) wird gebeten. (Abgabe zu Trainingszeiten bzw. E-Mail an Anneliese Goll: [schlange@gmx.li](mailto:schlange@gmx.li))

**Vor- / Nachname:**

**Telefonnummer:**

**E-Mailadresse:**

Ich stimme zu, dass die erhobenen Daten zur Administration elektronisch verarbeitet werden dürfen.

Unterschrift