

Kursplan 2025

MO	DI	MI	DO	FR
	 09:30 -10:30 Uhr	 18:30 - 19:30 Uhr		
	im Fit 7/11 in Ludwigsburg	beim SKV LB-Eglosheim 		

KORCE®

»SEI KRAFTVOLL und GESCHMEIDIG«

Ein athletisches Ganzkörpertraining mit Mobilitäts- und Stabilitäts-übungen mit Fokus auf den „Core“. Eine starke Körpermitte lässt uns aufrecht und selbstbewusst durchs Leben gehen.

Erreiche neue Ziele, spüre Körper- und Haltungsveränderung, reduziere Rückenschmerzen durch eine starke Körpermitte und beuge Bewegungseinschränkungen vor. Ein dynamisches Workout für ein gutes Körpergefühl.

HOT IRON®

Ganzkörpertraining mit der Langhantel

HOT IRON® ist ein Kraftausdauer-Training mit der Langhantel mit Fokus auf Körperstraffung und Körperfett-Reduktion.

Ob als idealer Einstieg in das Langhanteltraining oder als Ausbelastung für fortgeschrittene Sportler, HOT IRON® ist für jeden geeignet.