



CORE

Das Core Training

Das Core Training ist eine gute Ergänzung zu den Pilates-Übungen. Gleichgewichtsübungen (Balance) machen das Training anstrengend, denn die tiefliegenden Muskeln – vor allem Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln – werden sehr intensiv trainiert. Mit oder ohne Unterstützung durch Kleingeräte stärken Sie Ihre Rumpfmuskulatur. Egal ob Sie Core Training während eines Pilates- oder Intervall-Trainings, während eines Circuit Trainings oder einfach als reines Core Workout verwenden – jede einzelne Bewegung ist eine Herausforderung.