KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Korce® – Core & Mobility Ganzkörperworkout

fortlaufender Kurs á 60 Min
Einstieg jederzeit möglich

immer mittwochs

KORCE®-Training ist ein dynamisches Ganzkörpertraining, das Kraft-, Mobilitäts- und Stabilitätsübungen kombiniert, um die Körpermitte zu stärken und die Beweglichkeit zu verbessern. Es zielt darauf ab, die Haltung zu verbessern, Rückenschmerzen vorzubeugen und ein kraftvolles und geschmeidiges Körpergefühl zu fördern. Das Training nutzt hauptsächlich das eigene Körpergewicht.

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.sport-heldin.de

Ort
Tanzschule Linsmeier, Karl-Rolle-Straße 66, 84307 Eggenfelden

Mitveranstalter
SportHeldin

Referentin
Anne Zauner

Kosten
4er Block: 55 Euro
8er Block: 100 Euro
auch als Präventionskurs buchbar, wird von den Krankenkassen teilweise oder ganz erstattet

Anmeldung
unter www.sport-heldin.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-10-22 13:09:15

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de