

CHOOSE HAPPY

LES MILLS
CORE

**STARKE KÖRPERMITTE,
DEFINIERTER KÖRPER.**

LES MILLS CORE

LES MILLS CORE is das Workout, mit dem du deinen Rumpf stärkst, deine Körperhaltung im Alltag verbesserst und Verletzungen vorbeugst.

DEINE RESULTATE

- Stärke und stabilisiere deinen Core
- Verbessere deine funktionale Kraft
- Optimierte deine Körperhaltung
- Beuge Verletzungsgefahr vor, vor allem im unteren Rücken

DAS ERWARTET DICH

LES MILLS CORE™ ist ein ideales Workout, mit dem du deine Körpermitte stärkst und stabilisierst. Es stärkt die Rumpfmuskulatur (Rücken, Bauch und Po), verbessert die Körperhaltung im Alltag und sorgt für eine Leistungssteigerung in allen anderen Workouts. Du trainierst mit Widerstandsbändern, Gewichtsscheiben und deinem eigenen Körpergewicht. Dein ausgebildeter Les Mills Instructor achtet auf saubere Technik und bietet immer Optionen – so ist das Workout für jedes Fitnesslevel machbar und gleichzeitig herausfordernd.

LES MILLS CORE – PROBIERE ES JETZT AUS!