

# VBT Herbstkurs Frauen und Männer 35+/55+ 29. Oktober 2022

## „Starke Körpermitte“

Kursleiterin: Regula Fasel  
regula@urs-fasel.ch

### Warum ist eine starke Körpermitte so wichtig?

Die Körpermitte (Core) dient der Stabilisierung der Wirbelsäule und des Beckens.

Die Muskulatur im Core hält deine Mitte stabil.  
Die Rumpfmuskulatur verbindet Ober- und Unterkörper miteinander  
und ist für eine aufrechte Haltung verantwortlich.

Auf diese inneren Muskeln bist du angewiesen.  
Ein gutes Mass an Rumpfkraft unterstützt die Bewegung in alle Richtungen, selbst  
auf schwierigstem Gelände.

Core-Training verbessert deine Haltung und beugt Rückenschmerzen vor.

Ein starker Rumpf macht dich leistungsfähiger, indem er deine Koordination und  
deine Kraftübertragung im Alltag wie im Training verbessert.

