



## S 6 Gutes für Hüfte, Bauch und unteren Rücken

Dysbalancen im Bereich von Hüfte, Bauch und unterem Rücken sorgen für vielfältige, teils schmerzhaftes, Beschwerdebilder und sind weit verbreitet.

Eine funktionale Körpermitte sorgt für eine gute Haltung und wirkt sich positiv auf den gesamten Bewegungsapparat aus. Ein gezieltes ganzheitliches Training dient als Prophylaxe und bietet im Akutfall auch die Möglichkeit, sich selbst zu helfen.

Inhalte:

- Einblick in die Ursachen typischer Beschwerden
- Betrachtung der körperweiten Auswirkung aufgrund ganzheitlicher Zusammenhänge
- Praxisbeispiele für verschiedene Kursformate

---

### Zielgruppe

Interessierte sowie ÜL von Gymnastik- und anderen Bewegungsgruppen

---

### Termine:

03.06.2026 (Mittwoch)

---

### Ort

Hamburg

---

### Dauer

9.00 - 16.00 Uhr

---

### Preis

120,- Euro

---

### Kursleitung

Franziska Wulff, Personal Trainerin, Trainerin Group Fitness und Gesundheitssport

---

**Weitere Informationen:**

Swantje Fuchs / Birgit Rathje  
Tel.: 040-44 13 67