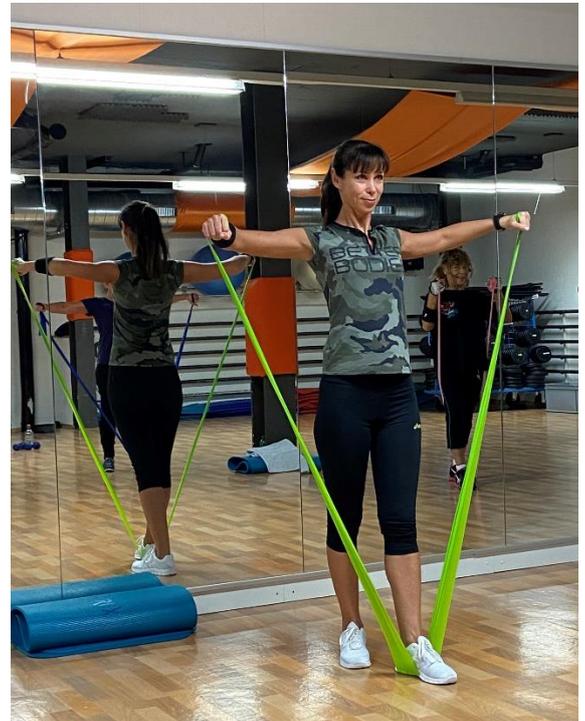


# Core Workout

FÜR ALLE MITARBEITENDEN DER  
KANTONALEN VERWALTUNG



Core Workout. Der Name ist Programm: es geht um die Stärkung unseres Kerns. Rumpf und Tiefenmuskulatur, insbesondere der Rücken, werden hier gezielt gestärkt. Um Alltag und auch sportliche Belastungen besser bewältigen zu können.

Daneben beinhaltet diese Lektion auch kräftigende Übungen für die Gesamtmuskulatur, samt Aufwärm- und Erholungsphase. Einige der Übungen werden Fans von Pilates bekannt vorkommen.

Ein Training für alle Altersklassen, auch Einsteiger finden sich zurecht.

<b>Wann</b>	jeweils am Donnerstagmittag: 20.2. / 27.02. / 05.03. / 12.03. / 19.03. / 26.03. / 02.04. / 09.04.2020
<b>Zeit</b>	12:00 – 13:00 Uhr
<b>Wo</b>	Kraftwerk Olten, <a href="http://www.kraftwerk-olten.ch">www.kraftwerk-olten.ch</a>
<b>Kursleitung</b>	Svetlana
<b>Informationen</b>	Garderoben und Duschen vor Ort sind zur Nutzung vorhanden
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 6. Februar 2020 an Personalamt, Astrid Szélpal, <a href="mailto:so.gsund@fd.so.ch">so.gsund@fd.so.ch</a>