

# Beschrijving activiteiten sportcentrum de Hagedis

## Buikspierkwartier

Elke beweging die je maakt begint vanuit de kern van je lichaam. Het ontwikkelen van een sterke kern zorgt voor meer kracht, balans en stabiliteit bij het uitvoeren van andere activiteiten in het dagelijks leven.

De buikspierkwartier is een korte training van 15 minuten waarbij er voldoende aandacht wordt besteden aan het versterken van de rompspieren (buik, bil-en onderrugspieren). Dit is **essentieel** voor een **stabiel bovenlichaam**, ter **preventie van rugklachten** en belangrijk voor **een juiste lichaamshouding**. De buikspierkwartier is een goede aanvulling op je training. Zin om mee te doen? Loop maar gerust de groepsleszaal binnen.

### Voor wie?

Iedereen die zijn rompspieren (buik, bil-en onderrugspieren) wil versterken.

### Wanneer?

Elke maandag en woensdagochtend tussen 10.00 en 10.15 uur.

### Tarief:

Gratis

### Meer informatie:

Voor meer informatie kunt u bellen naar 023-5338898 of kom gerust langs in het Broederhuis te Nagtzaamplein 67.