



**CORE X STIX**  
TRAINING SYSTEM

**Stärke die Power, die aus der Mitte kommt**

CoreStix | Sabine Tscharnkte | [info@corestix.biz](mailto:info@corestix.biz) | 0176/96997272 | 09303/9800214 | Am Zahn 1, 97246 Eibelstadt

### CorePower gibt Power

Unsere Körpermitte ist Dreh- und Angelpunkt unseres Körpers. Sie ist an jeder Bewegung beteiligt, maßgebend für eine gute Körperhaltung und unser Kraftzentrum bei Alltagsbewegungen und beim Fitnessstraining. Eine starke Körpermitte hilft, Verletzungen vorzubeugen, sich effizienter zu bewegen und zu trainieren. Je stärker unsere Körpermitte, desto mehr Leistung können wir erbringen.

Und genau hier, an der Kraft der Körpermitte setzt das Training mit CoreStix an:

Egal, welche Übung mit CoreStix ausgeführt wird, der Rumpf, der Beckenboden, ja der gesamte Körper spannt **automatisch** an.

Und genau an diesem Punkt wird die unglaubliche Qualität von CoreStix Trainingsystem erlebbar, fühlbar.

Ihre Trainierenden spüren sich, Ihren Core, Ihre Muskulatur und fühlen sich Dank Training mit CoreStix stabiler und fitter.



Der Phantasie Ihrer Trainer und Sportler sind beim funktionellen Training mit CoreStix keine Grenzen gesetzt.

5 Stixpaare aus Fiberglas unterschiedlicher Stärke und 53 verschiedene Einsteckmöglichkeiten eröffnen Ihnen und Ihren Trainierenden eine unglaubliche Vielfalt an Übungen. Alle Alters – und Leistungsklassen können mit CoreStix trainieren. Wer Unterstützung bei Übungen benötigt, nimmt hierfür die stabileren Stix, die Halt geben können. Wer bereits Fortgeschritten ist, die Hilfe der Stix nicht mehr benötigt, kann sich zusätzlich fordern. Dreidimensionales, exzentrisches und konzentrisches Üben ist möglich.

## Have Fun - be strong – trainiere mit Corestix

Egal, welche Sportart Sie betreiben, ein stabiler Core, eine funktionell trainierte Muskulatur erleichtert so Vieles.

- CoreStix ist hocheffektives, abwechslungsreiches, knackiges Ganzkörpertraining
- Kraft, Ausdauer, Koordination und Balance werden trainiert
- Die Körpermitte wird so gestärkt, dass alle Aktivitäten wieder leichter fallen
- CoreStix bietet unendliche Optionen, so dass das Workout an jeden Fitnesslevel angepasst werden kann
- CoreStix Instruktoren sorgen dafür, dass ihre Kunden mit perfekter Technik optimal trainieren
- 30 Minuten regelmäßiges Training mit CoreStix reichen, um sicht – und fühlbare Erfolge zu erzielen



CoreStix | Sabine Tscharnkte | [info@corestix.biz](mailto:info@corestix.biz) | 0176/96997272 | 09303/9800214 | Am Zahn 1, 97246 Eibelstadt

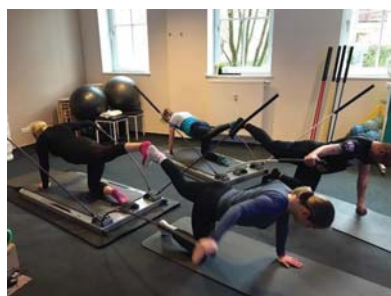
## CoreStix begeistert im Gruppentraining

Zufriedene, begeisterte Mitglieder sind der Erfolg ihres Studios, nutzen Sie die Sogwirkung von CoreStix - Kurse sind nach §20 SGBV abrechenbar

- CoreStix Training ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – egal, ob 18 oder 81, Anfänger oder top fit, mit CoreStix findet JEDER Spaß, wird fitter, leistungsfähiger, energiegeladener.

Begeistern Sie Ihre Sportler mit CoreStix – Kursen

- CoreStix Ganzkörperworkout: Muskeln straffen, abnehmen, fit werden
- CoreStix Koordination & Bodybalance: Beweglichkeit & Flexibilität erhöhen, Kraft aufbauen, Körperhaltung verbessern
- CoreStix Tiefenworkout: formt Bauch, Beine & Po, kräftigt die Rumpfmuskulatur, verbessert die Muskelkoordination
- CoreStix Intervalltraining: erhöht Kalorienverbrauch, verbessert Ausdauer, gibt Energie
- CoreStix meets Yoga: eine einzigartige Kombination aus Bestandteilen des Yoga; mit CoreStix als Hilfsmittel oder zur Intensivierung der Übungen, ergänzt um funktionelle Trainingselemente



CoreStix | Sabine Tscharnkte | [info@corestix.biz](mailto:info@corestix.biz) | 0176/96997272 | 09303/9800214 | Am Zahn 1, 97246 Eibelstadt

### Nutzen Sie zudem die vielfältigen Aus- und Weiterbildungsangebote der CoreStix Academy Europe

Wir bieten:

- Inhouseseminare für bis zu 10 Trainer in Ihrem Studio
- CoreStix – Basisseminare für Trainer und Physiotherapeuten am Standort Würzburg
- Aufbau – und Spezialseminare für Trainer inkl. Gruppentrainingskurse am Standort Würzburg
- Das CoreStix - Trainer Basisseminar ist die gerätespezifische Voraussetzung, um den §20 Kurs CoreFit – Ganzkörperkräftigung halten zu können

### Zum Abschluß noch ein paar Impressionen CoreStix – Fun Outdoor



CoreStix | Sabine Tschardtke | [info@corestix.biz](mailto:info@corestix.biz) | 0176/96997272 | 09303/9800214 | Am Zahn 1, 97246 Eibelstadt