



# *TURN- und SPORTVEREIN GESTORF v. 1945 e. V.*

Neue Kurse

FLEXI-BAR      PILATES      & CO.

Ein Tiefenmuskeltraining mit vielen neuartigen Sportgeräten

Das Training mit dem Flexi-Bar, Brasils oder Smovey-Ringen ist durch seine unkomplizierte Art leicht zu erlernen. Bei diesem Training wird neben der Oberflächenmuskulatur auch besonders die Tiefenmuskulatur trainiert. Diese kleinen Muskeln sitzen z. B. an der Wirbelsäule und halten sie stabil.

PILATES -- Hier wird der Körper so trainiert, dass eine natürliche Balance zwischen Stärke, Flexibilität, Kraft und Kontrolle entsteht.

BECKENBODEN -- Die Stärke dieser Muskelgruppe ist mitverantwortlich für ein positives Körpergefühl und eine aufrechte Haltung.

WANN?            10 Stunden -- Kurse beginnend ab

**Mittwoch, d. 07. Februar 2024 17.40 -- 18.40 Uhr**

**Freitag, d. 09. Februar 2024 9.30 -- 10.30 Uhr**

WO?                Im Gymnastikraum des TSV Gestorf

Weitere Infos über Kosten u.s.w. erhalten Sie beim 1. Vors.

K-D. Winkel 05045/7281 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

