
Neuer Kurs ab 05. 09. 2018

Fit mit dem Flexi-Bar Pilatesübungen und Beckenbodentraining



TSV Gestorf bietet wieder an:

Das Training mit dem Flexi-Bar ist durch seine unkomplizierte Handhabung leicht zu erlernen. Das körperliche Wohlbefinden wird durch regelmäßiges Training gesteigert. Das Training mit dem Flexi-Bar ist gut geeignet für die Stabilisierung und Kräftigung der Ganzkörpermuskulatur.

Beckenbodenübungen sind im ganzen Programm enthalten. Ebenso werden Beweglichkeit Ausdauer und Koordination gefördert.

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

Flexi-Bar Training, Pilates u. Beckenboden ergänzen sich zu einer Einheit.

W A N N ? 10 Stunden - Kurs beginnend ab

Mittwoch, d. 05. 09. 2018 17.40 -18.40 Uhr

W O ? 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.**