

**Neuer Kurs ab 07. 09. 2018**

**Mit Spaß M O B I L bleiben**

**Für Männer und Frauen - ein spezielles  
Gesundheitssportangebot  
Flexi-Bar-Training, Beckenbodentraining,  
Pilatesübungen**

**Durch das Training mit dem Flexi – Bar können  
Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich,  
Probleme im Rücken, und Lendenbereich und auch im  
Hüftbereich gemildert oder behoben werden.**

**Die Handhabung des Flexi-Bars ist einfach und  
schult Koordination, Gleichgewicht , und kräftigt den  
Beckenboden.**

**Gleichzeitig aktiviert man große und viele kleine Muskeln des  
Körpers und beugt so dem Muskelabbau gezielt vor.**

**P I L A T E S Hier wird der Körper so trainiert, dass eine  
natürliche Balance zwischen Stärke, Kraft, Flexibilität,  
Entspannung und Kontrolle entsteht.**

**Flexi – Bar Training -- Pilates -- und Beckenboden  
ergänzen sich zu einer Einheit.**

**W A N N ? 10 Stunden – Kurs beginnend ab**

**Freitag, d. 07.09. 2018 9.30 --10.30**

**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.**

