

Neuer Kurs ab 09. 02. 2018

Mit Spaß M O B I L bleiben

**Für Männer und Frauen - ein spezielles
Gesundheitssportangebot**

Flexi-Bar u. Pilates , Beckenbodentraining u. Brasil

**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. 09. 02. 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.

