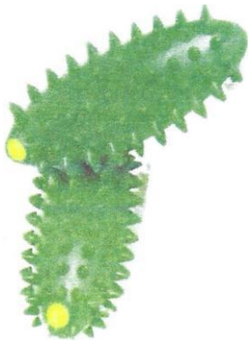
TURN- und SPORTVEREIN GESTORF v. 1945 e. V.



Neue Kurse

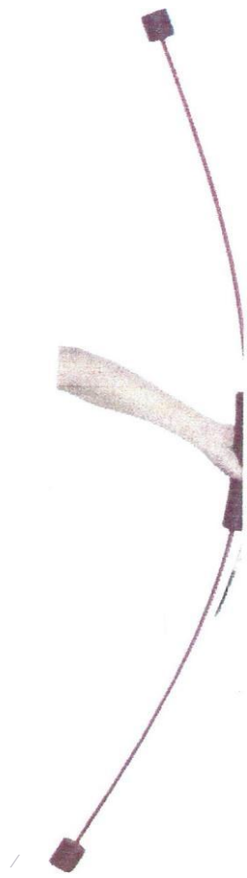
FLEXI-BAR PILATES & CO.

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 mit verantwortlich für ein positives Körpergefühl und eine aufrechte Haltung.



WANN? 10 Stunden -- Kurse beginnend ab

Mittwoch, d. 09. September 2026 17.40 Uhr-18.40 Uhr
Freitag, d. 11. September 2026 9.30—10.30 Uhr

WO? Im Gymnastikraum des TSV Gestorf

Weitere Infos über Kosten u.s.w. erhalten Sie bei

Edeltraud Winkel *05045/7281* Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.