

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.

