 "**Fit mit dem Flexibar**"



Der Flexi-Bar ist ein Trainingsgerät zur effektiven Stärkung der Rumpfmuskulatur. Ob Rückenschmerzen oder nur zur Vorbeugung, ob Leistungssportler oder Reha-Patient, das spielt keine Rolle. Es sind sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene herzlich willkommen. Beim Flexi-Bar Training arbeiten die tief- und medial liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung

Der Flexi-Bar ist eine leicht anzuwendende Ergänzung zu den Themen Haltungsverbesserung und Figur-Training, aber auch ein einmaliges Therapiegerät für Rücken- und Gelenkserkrankungen. Zum Beispiel bei Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Problemen im Bereich der Lendenwirbelsäule und Hüfte, Arthrose- Schulter / Hüftgelenk / Wirbelgelenke

**Kursleitung:**  **Fitness Trainerin Corinna Foth**

**Kursbeginn:**  Freitag 11.Januar 2019

**Kursdauer:** 6 x Freitags,17.30 – 18.30 Uhr

**Flexi-Bars:** werden vom TVK zur Verfügung gestellt

**Kursort:** im TVK Gymnastikraum (Pavillon) in Waldulm

**Kursgebühr:** 24,- € TVK - Vereinsmitglieder (Sonderbeitrag)

30,- € Nichtmitglieder (Kurzzeitmitgliedschaft)

Zahlbar am ersten Kurstag in bar, bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

**Anmeldung:** TVK – Geschäftsstelle Tel.07842/427649 oder

per e-mail [geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de)

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen begrenzt, daher schnell anmelden.