

# "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 23.10.2020, 17.30 – 18.30 Uhr
- Kursdauer:** 6 Einheiten
- Flexi-Bars:** werden vom TVK zur Verfügung gestellt
- Ort:** im TVK Gymnastikraum (Pavillon) in Waldulm
- Kosten:** 27,- € TVK - Vereinsmitglieder (Sonderbeitrag)  
33,- € Nichtmitglieder (Kurzzeitmitgliedschaft)  
Zahlbar am ersten Kurstag in bar, bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr
- Anmeldung:** TVK – Geschäftsstelle Tel.07842/9968980 oder per e-mail [geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de)

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 9 Personen begrenzt, daher schnell anmelden.