# "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 Marion Disch** |
| **Kursbeginn:** | Freitag 6.Oktober, 17:30 – 18:30 Uhr |
| **Kursdauer:** | 8 Einheiten |
| **Flexi-Bars:** | werden vom TVK zur Verfügung gestellt |
| **Ort:** | im TVK Gymnastikraum (Pavillon) in Waldulm |
| **Kosten:** | 24,00 € TVK - Vereinsmitglieder (Sonderbeitrag)<br>72,00 € Nichtmitglieder (Kurzzeitmitgliedschaft) |
| **Anmeldung:** | nur über das Buchungsportal unter www.tv-kappelrodeck.de / Kursangebote |
| **Infos auch unter:** | TVK – Geschäftsstelle Tel. 07842-996980<br>geschäftstelle@tv-kappelrodeck.de |

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