



Wieder da!

FLEXI-BAR

-Neuer Kurs-



FLEXI-BAR verbindet Ausdauertraining, Koordinationstraining, Haltungsstabilisation und Bewegungssensibilisierung

Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann. Beim FLEXI-BAR Training arbeiten die tief- und medially liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung.

So wird aktiv der FLEXI-BAR in Schwingung gebracht und zugleich passiv die Tiefenmuskulatur gestärkt, indem der Körper auf die Schwingung reagiert. Eine bestimmte Anzahl Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein Kraft-Ausdauertraining, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Durch den Aufbau der tiefen Rückenmuskulatur bekämpfen Physiotherapeuten Rückenprobleme - und Schmerzen.

Beginn: 02. September 2010

Dauer: 10 x 1 Stunde

Ort: SVT- Bewegungswelt

Zeit: Donnerstag, 19-20 Uhr

Leitung: **Sandra Bruhn**

Gebühr: 12,50 €/ Mitglieder; 25,00 €/ Nichtmitglieder

SV-Tungendorf von 1911 e.V.

Süderdorfkamp 22
24536 Neumünster
Telefon: (04321) 3000-0
Fax: (04321) 3000-20
info@sv-tungendorf.de
www.sv-tungendorf.de

Anmeldung (und Bezahlung der Kursgebühr) bis 31. August 2010
in der SVT- Geschäftsstelle, Tel. 30 00-0.