

Flexibar-Fitness



Montags

19.00-20.00 Uhr

TSV-Gymnastikhalle, Gym 1

Michaela Müller, Sport- und Gymnastiklehrerin

Der Flexi Bar (=Schwingstab) eignet sich hervorragend zum gezielten Training der gelenkstabilisierenden Tiefenmuskulatur. Die betreffende Muskulatur schlingt sich wie ein Korsett um die Wirbelsäule und trägt so wesentlich zu einer gesunden Haltung bei. Für die nötigen Anreize an das Nervensystem sorgen dabei die Schwingungen des Flexi Bar. Das regelmäßige Training mit dem Gerät führt zur Verbesserung der Haltung, Kräftigung des ganzen Körpers. Auch die Kraftausdauer wird trainiert, es kommt zur Erhöhung des Stoffwechsels.

Flexi Bar-Fitness ist ein gutes Training zur Vorbeugung von Gelenkverschleiß und Verletzungen, geeignet für Frauen und Männer aller Altersstufen. Das Training ist ideal für die Rückbildung nach einer Schwangerschaft.

Ein Angebot zum Grundbeitrag 7€/Monat

neues Angebot ab 2. Januar

Fatburner



Dienstags

9.30-10.30 Uhr

TSV-Gymnastikhalle, Gym 2

Michaela Müller, Sport- und Gymnastiklehrerin

Fatburner ist ein Herz-Kreislauf-Training und Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen mit einem Belastungspuls der während der Stunde auf einem stabil erhöhten Level bleibt. Das fördert die Fettverbrennung.

Das Training ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Holt euren Stoffwechsel aus dem Winterschlaf!

Ein Angebot zum Grundbeitrag 7€/Monat.

neues Angebot ab 7. Februar