

Neues Kursangebot

Endlich auch bei uns!

Ab Januar bieten wir einen neuen Kurs an.



Wir bewegen Freiberg!

TuS 1899 Freiberg e.V.

www.TuS-Freiberg.de

FLEXI-BAR

FLEXI-BAR® eröffnet endlich die Möglichkeit die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. 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.

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 Rückenschmerzen.

Zum einen ist dieser "Zauberstab" eine unschlagbare, leicht anzuwendene Ergänzung zu den Themen Haltungsverbesserung und Figurtraining. Er ist aber auch ein einmaliges Therapiegerät für Rücken- und Gelenkserkrankungen.

Hierzu zählen u. A.:

- Verspannungen im Schulter und Nackenbereich
- Probleme im Bereich der Lendenwirbelsäule und Hüfte
Arthrose - Schulter / Hüftgelenk / Wirbelgelenke

Auf gelenkschonende, abwechslungsreiche Art können Sie ein schönes dosiertes Ausdauertraining, sowie Kraftausdauertraining mit dem Schwungstab gestalten. Der Stoffwechsel erhöht sich und die gesamte Muskulatur wird fest.

Mit FLEXI-BAR® kann man in der selben Stunde, mit denselben Übungen die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination von allen Personen, mit unterschiedlichstem Trainingsniveau trainieren.

Vorerst bieten wir diesen Kurs am Donnerstag Morgen in unserer TuS - Halle an.
Von 9:30 - 10:30 Uhr unterweist Sie unsere ausgebildete Übungsleiterin **Andi Mäule**.

Bei ausreichender Anmeldung starten wir den Kurs ab 12. Januar 2012.

**Rufen Sie uns an: 07141 / 270952 (mit Anrufbeantworter)
oder schicken Sie uns eine Email an: tus-freiberg@gmx.de**

Der Kurs läuft über 12 Stunden. Mitglieder € 33,00 Nichtmitglieder € 63,00

TuS 1899 Freiberg e.V.

**TuS 1899 Freiberg e.V.
Gartenstraße 45
71691 Freiberg**

