

TV startet wieder Flexi-Bar Kurs

Kommenden Dienstag, 09. Mai 2017 geht es beim TV Landau wieder in eine neue Runde Flexi-Bar (Schwingstab) Kurs. Dieser richtet sich an alle gesundheitsbewussten Sportler und alle, die es gerne werden möchte. Das Training mit dem Flexi-Bar verbindet Kraft- und Ausdauertraining, Tiefenmuskeltraining, Koordinationstraining, Haltungsstabilisation und Bewegungssensibilisierung. Ein regelmäßiges Training mit dem Flexi-Bar beugt Rückenschmerzen vor. Ob sitzend, stehend, bewegend oder balancierend angewandt, bietet er für jeden Fitnessgrad und jedes Alter eine exzellente Trainingsmöglichkeit. Sabine Haselbeck bietet beim TV Landau seit Jahren Flexi-Bar Training an und hat somit eine große Erfahrung auf diesem Gebiet. Immer dienstags ab 18.00Uhr ist Treffpunkt in der Turnhalle des Gymnasiums Die Kursgebühr für 8 Workouts beträgt 40 € für Mitglieder und 50 € für Nichtmitglieder. Wer am Kurs teilnehmen möchte, kann sich bei Sabine Haselbeck näher informieren, oder direkt telefonisch anmelden (09951 – 59896).