

Sportgemeinschaft Götzenhain 1945 e.V.

Datum: am 19.12.2022 um 19:30-20:25

Titel: FLEXI-BAR®

Aktives Schwingen mit dem Flexibar®; eröffnet endlich die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen.

Schon nach kurzer Zeit erhalten Sie ein völlig neues Körpergefühl. Der Flexibar®; hilft bei Nacken- und Rückenschmerzen, verbessert die Haltung und festigt das Bindegewebe.

Durch das Training mit dem Flexibar®; werden gezielt die Tiefenmuskulatur aktiviert was zu einer Verbesserung der Körperform und zu erhöhter Fettverbrennung führt. Die Übungen helfen auch die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Auch zum Rückbildungstraining nach der Schwangerschaft kann der Flexibar®; unterstützend eingesetzt werden.

Zusätzlich ist er aber auch ein einmaliges Therapiegerät vorbeugend und in Nachsorge für Rücken- und Gelenkserkrankungen. Hierzu zählen unter anderem Verspannungen im Schulter -und Nackenbereich, Probleme im Bereich der Lendenwirbelsäule und Hüfte aber auch Arthrose in Schulter, Hüft- und Wirbelgelenken.

Trainerin: Sabine

---