



<https://biz.li/3u5i>

# NOCH FREIE PLÄTZE: STARKER RÜCKEN MIT DEM FLEXI-BAR

Veröffentlicht am 06.01.2014 um 18:57 von Redaktion LeineBlitz

Der TSV Ingeln-Oesselse bietet ab Freitag, 10. Januar, zwei neue Kurse mit dem FLEXI-BAR® im Gymnastikraum des TSV an der Bergstraße 24 an. Um 15.45 Uhr startet ein Kurs, der sich mit altersgerechten Übungen speziell an Senioren wendet. Ab 17 Uhr startet ein Kurs, für alle sportlich Ambitionierten, die intensiver an ihre Fitness arbeiten möchten. Der FLEXI-BAR ist ein Übungsstab, der durch seine speziellen Schwingungseigenschaften ein umfassendes Ganzkörpertraining im Bereich der Tiefenmuskulatur ermöglicht, mit besonderen Schwerpunkten der Rücken- und Schultermuskulatur. Die Kurse erstrecken sich jeweils über zehn Übungseinheiten und kosten für Mitglieder des TSV 30 Euro und für Nichtmitglieder 45 Euro. Für weitere Informationen und Anmeldungen steht Petra Denkmann unter der Telefonnummer (0 51 01) 91 59 56 zur Verfügung.