

**Flexi Bar  
&  
Brasils**

**Fit mit Flexi Bar & Brasils-Training**

Eine Stunde, die mithilfe zweier Kleingeräte, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Kraft fördert.

Durch kleine Schüttelbewegungen der Brasils (das sind mit einem speziellen Metallkugel-Gemisch gefüllte, noppenbesetzte ovale „Knautschbälle“) und den in harmonische Schwingungen versetzten Flexi Bar (Schwingstab) trainieren wir - ohne es zu merken - bei jeder einzelnen Übung zusätzlich zu den angesprochenen großen Bewegungsmuskeln auch jedes mal unsere tiefliegende, rumpfstabilisierende Core-Muskulatur.

Die Stunde lassen wir ruhig ausklingen mit sanften Dehnungen und Selbstmassage.

15 Kurseinheiten

Kursgebühr: 115,00 €

Zirkelkunden: 100,00 €

Freitag 06.03.2020

11:00 - 12:00 Uhr

Kursleitung: Andrea,  
Lehrerin für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation