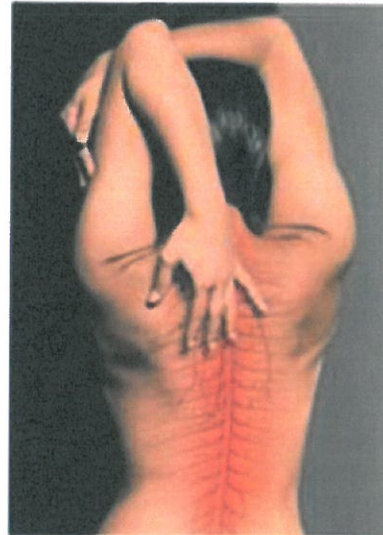


GESUNDER RÜCKEN

Beckenboden – straffes Bindegewebe
durch das physiotherapeutische Schwunggerät
dem Flexi-Bar & der Original BLACKROLL Faszienrolle



FLEXI-BAR® Rückenkurs für Jedermann geeignet!

Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR® bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnlich tiefgehende Reaktion des Körpers - beim FLEXI-BAR® Training arbeiten die tief und medial liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung. Das Rücken Training mit dem Flexi-Bar fördert Kraft und Ausdauer und verbessert Ihre Haltung, Sensomotorik, die Muskeldurchblutung, die Konzentrations-, Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit!

Freie Schnupperstunde am 24. Oktober 2017

mit der ausgebildeten Fitness-Trainerin Selma Nazzaro

Kursbeginn:	07. November/ 10 Einheiten á 90 Minuten
Zeit:	Dienstags 19.00 Uhr
Ort:	Turnsaal - VS St. Kanzian
Infos & Anmeldung:	0677-61187519

