

Flexi Bar:

Ursprünglich kommt der Flexi Bar aus der Physiotherapie, dort heißt er Propriomed. Er wurde für den Breitensport weiter entwickelt. Er besteht aus einem glasfaserverstärktem Kunststoffgemisch (GFK). Griff sowie Endgewichte bestehen aus Naturkautschuk. Die Schwingung des Stabes wird Amplitude genannt.

In der Sportstunde erlernen Sie das Schwingen des Stabes in verschiedenen Handhaltungen. Es werden Übungen zur Stabilität, Gleichgewicht, Konzentration und Bewegungssensibilisierung durchgeführt. Der Flexi Bar dient zum Aufbau und Lockern der Tiefenmuskulatur im Nacken- Schulter und Wirbelsäulenbereich. Auch der Bauch und Po kommen nicht zu kurz dabei.

Durch Hilfsmittel wie z.B. Thera Band, Overball, Pezziball wird die Stunde abwechslungsreicher und intensiver gestaltet.

Jeder ist bei uns herzlich willkommen. Schnuppern Sie gerne einmal in unsere Stunde.

Weitere Informationen bei Linda Baumer: Tel.: 04161 / 721135.