

Das Training findet in der Sporthalle der
Seniorenbegegnungsstätte, Gartenstraße 8,
in 30938 Burgwedel statt:

Richtung
Fuhrberg (Krankenhaus)



Seniorenbegegnungsstätte
Gartenstraße 8 - 30938 Burgwedel

Richtung
Burgdorf

Richtung
Schulzentrum

Unsere Flexi-Bar®-Trainer freuen sich auf Ihre
Anmeldung:

Sylvia Hellwig-Stremme
Luisenstraße 13 A
30938 Burgwedel (Wettmar)
Telefon 05139 88898
sylvia.stremme@aqua-club.de

Sabine Bähre
Zum Wäldchen 11
30938 Burgwedel (Thönse)
Telefon 05139 1301
sabine.baehre@aqua-club.de

Die aktuellen Kurse, die Trainingszeiten und
die Preise erfahren Sie auch im Internet unter
www.aqua-club.de oder telefonisch bei den
Trainern.

Aqua-Club-Burgwedel e.V.
Jürgen Born (Vorsitzender)
Im Winkel 6
30938 Burgwedel
Telefon 05139 87604
info@aqua-club.de - www.aqua-club.de

FLEXI-BAR®

Kurse mit dem „Zauberstab“



**AQUA-CLUB
BURGWEDEL e.V.**

Aqua-Club Burgwedel e.V. - Jetzt auch an Land!

FLEXI-BAR® eröffnet endlich die Möglichkeit die **Tiefenmuskulatur** auf einfache Art und Weise zu kräftigen.

Der in Schwingung gebrachte Stab aus Fiberglas bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes - die sonst nur schwer zu erreichen ist.

Beim FLEXI-BAR®-Training arbeiten die tief- und medially liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur und der Beckenboden.

Der FLEXI-BAR® wird in Schwingung gebracht. Die Tiefenmuskulatur wird passiv trainiert, indem der Körper auf die Schwingung reagiert. Ein regelmäßiges Training stärkt die Kraft-Ausdauer, steigert den Stoffwechsel und die Herzfrequenz.

Der „Zauberstab“ ist ein unschlagbares leicht anzuwendendes Trainingsgerät zur Haltungsverbesserung und zur Therapie bei Rücken- und Gelenkerkrankungen.

Der Muskelaufbau in der Tiefe ist oftmals die Lösung für viele Rückenprobleme.

Schon nach kurzer Zeit erhalten Sie ein völlig neues Körpergefühl.

- Effektiv gegen Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen
- Bindegewebefestigung
- Haltungsverbesserung
- Bodystyling
- Po- Muskeldefinition
- Fettabbau
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Ausgleich von muskulären Dysbalancen
- Perfektes Rückbildungs-training nach der Schwangerschaft

Das Flexi-Bar-Training ist für jung, alt, Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

