

Body Balance (mit Flexi-Bar & Co)

Neu

Start: 10.10.2023 Kurs 8 x 60 Min.
Kursgebühr: 30 €, für Mitglieder kostenlos

Termin: Dienstags 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum, Vereinsheim, TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3
Kursleitung: Dr. med. Sigrid Adler-Reichel, Franziska Zeitler

**Kurs Nr.
23-10a**

Mit ausgewogenen, abwechslungsreichen Übungen der Wirbelsäulen-Gymnastik, Yoga, Pilates, Qi Gong und mehr steigern wir Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination sowie Körperwahrnehmung und bringen den ganzen Körper „ins Lot“. Zum Einsatz kommen neben dem Schwungstab (Flexi-Bar) verschiedene Kleingeräte, wie Brazils, kleine und sehr große Bälle, Balance Pads und mehr. Mit Dehn- und Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen. Die Stunde ist für jedes Alter geeignet - Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene - als Alltagsausgleich u/o Ergänzung zu anderen Sportaktivitäten.

Fragen und Anmeldungen an: kurse@tsgmaisach.de (08141-2285188)