

# Body Balance

## mit Flexi-Bar & Co

**NEU!**

**Wann:** ab 30.09.2025, 8x dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr

**Kosten:** 33 €, für TSG-Mitglieder kostenlos

**Wo:** Gymnastikraum, Vereinsheim TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3

**Trainer:** Dr. med. Sigrid Adler-Reichel, Franziska Zeitler

### **Kursinhalte:**

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, für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene! Als Alltagsausgleich und/oder Ergänzung zu anderen Sportaktivitäten.

Für Infos & Fragen an [Kurse@tsgmaisach.de](mailto:Kurse@tsgmaisach.de),

**Anmeldungen per Anmeldeformular** unter [www.tsgmaisach.de/kurse](http://www.tsgmaisach.de/kurse), Kurs 25-09a

