

Besseres Körpergefühl dank des Zauberstabes

TSG Fechenheim bietet erstmals Kurs mit dem Flexi-Bar an

Fechenheim (pm/gro). – Der Traditionsverein TSG Fechenheim bietet allen Interessierten moderne Sportarten mit zeitgemäßem Sportgerät und so hat natürlich auch das Training mit dem Flexi-Bar (Zauberstab) Einzug erhalten. Der Begriff Zauberstab steht hierbei für die Vielfalt, die dieses Gerät den Teilnehmern ermöglicht.

Leiterin Inge Richter bietet ab Donnerstag, 11. Oktober, auch für Nichtmitglieder der TSG Fechenheim immer zwischen 20 und 21 Uhr einen solchen Kurs an. Der zehnwöchige Kurs geht im Spiegelsaal des TSG-Gebäudes, Pfortenstraße 55, in Szene und eröffnet den Teilnehmern mit viel Spaß die Möglichkeit, ihre Tiefenmuskulatur auf einfache Weise und Art zu kräftigen.

Der in Schwung gebrachte Flexi-Bar bewirkt durch seine Vibrationen eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers. Beim Training mit dem Zauberstab arbeiten die tief- und medial liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkenden Schwingungen. So wird der Flexi-Bar aktiv in Schwingungen gebracht und stärkt zugleich passiv die Tiefenmuskulatur, indem der Körper auf die Schwingungen reagiert. Eine

bestimmte Anzahl von Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein Kraft- und Ausdauertraining, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Der Zauberstab dient zur Bindegewebsfestigung, Haltungsverbesserung, Bodystyling, Po-Muskeldefinition, Anregung der Fettverbrennung, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Ausgleich von muskulären Disbalancen. Er ist, richtig angewandt, somit als Multitalent für jeden gesundheitsbewussten Sportler und für die, die es gerne werden möchten. Eine Altersbegrenzung gibt es nicht, der Flexi-Bar ist für Jung und Alt, Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Die Kosten für den Kurs betragen 45 Euro, TSG-Mitglieder zahlen 20 Euro. Eine vorherige Anmeldung ist empfehlenswert, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist. Erfreulich ist, dass bundesweit die Bezuschussung im Rahmen der Prävention bei allen Ersatzkassen mit 80 Prozent erfolgt. Andere Krankenkassen übernehmen die Kursgebühr teilweise oder vollständig auf Antrag. Anmeldungen und Rückfragen sind möglich bei der TSG-Geschäftsstelle unter der Telefonnummer (0 69) 41 81 71 oder bei Petula Forsthofer unter Telefon (01 72) 6 17 75 62



Immer im Rhythmus: TSG-Kursleiterin Inge Richter (vorne) zeigt den Mitgliedern