

## Flexi – Bar

---

Der Flexi-Bar ist ein zertifiziertes Trainingsgerät mit verblüffend einfacher Wirkungsweise.

Ein kunststoffverstärkter Glasfiberstab, an dessen Enden Gummigewichte für eine konstante Frequenz sorgen, wird geschwungen.

Die Tendenz dieser Schwingung überträgt sich über die Arme in den Körper des Übenden und sorgt für vielfältige, positive Effekte im Hinblick auf Balance, Stabilität, gestärkter Beckenboden, Flexibilität und Kraft.

Ein einfaches und geniales Prinzip, das im Stehen, Knien, Sitzen und Liegen umgesetzt werden kann.

Dabei kann das Schwunggerät beidhändig, einhändig, über, vor, neben oder unter dem Körper geschwungen werden.

Abwechslungs- und variantenreiche Übungsstunden sorgen für viel Spaß.

Durch regelmäßiges Üben mit dem Stab verbessert sich außerdem die Ausdauer und Koordination, die Wirbelsäule stabilisiert sich, die Haltung verbessert sich, man beugt Rückenschmerzen und Osteoporose vor, die Tiefenmuskulatur wird trainiert, der Stoffwechsel angeregt.

Die Stunde kann von allen Altersgruppen ohne Probleme besucht werden.

Ein sofortiger Einstieg ist jederzeit möglich.