

Neuer Swingstick-Kurs



Der MTV Eintracht Dedenhausen e. V. bietet in der Turnhalle in Dedenhausen einen neuen Swingstick-Kurs in Kombination mit Bauch-Peine-Po-Training an.

**Wann: jeden Mittwoch 18:15 bis 19:15 Uhr
ab 6. April bis 25. Mai 2016 (8x)**

Die Teilnahme für MTV-Mitglieder ist kostenlos, Nichtmitglieder zahlen 30,00 Euro.

Der Swingstick, auch Flexibar genannt, ist ein Fitnessgerät, mit dem der Oberkörper gezielt und sanft trainiert wird. Zusätzlich können durch die Swingstick-Übungen in Kombination mit **intensivem** Bauch-Beine-Po-Training die **Ausdauer** verbessert und die **Fettverbrennung** erhöht werden.

Das Swingstick-Training verbessert nicht nur die Haltung, sondern hat nachweislich folgende positive Auswirkungen:

- Verspannungen im Nacken und in den Schultern werden gelöst
- Einschränkungen durch Gelenkarthrosen können sich bessern
- weniger Probleme mit dem Rücken oder der Hüfte
- Verbesserung der Kraftausdauer
- der Stoffwechsel wird angekurbelt
- Festigung des Bindegewebes

Um die Kurse besser organisieren zu können, wird um vorherige Anmeldung gebeten bei: Angelika Mattern Tel: 05173/925 326 (ggf. AB) oder Email: angelika_mattern@web.de.

