

Swingstick-Kurse



Der MTV Eintracht Dedenhausen e. V. bietet in der Turnhalle in Dedenhausen zwei Swingstick-Kurse an:

1. Kurs: mittwochs, 5. Oktober bis 9. November 2011, 19:00 bis 20:30 Uhr (6 x 90 Minuten)

2. Kurs: montags, 10. Oktober bis 14. November 2011, 17:30 bis 19:00 Uhr (6 x 90 Minuten)

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

Kleine Einführung:

Beim **Swingstick** (auch Flexibar oder Physiofitbar) handelt es sich um einen speziellen Schwungstab, der ca. 142 – 155 cm lang und ca. 450 bis 550 g schwer ist und bei jeder Bewegung, durch einen kleinen Impuls ausgelöst, mitschwingt. Der Swingstick besteht aus Glasfaser, ist sehr flexibel und hat ein breites Griffstück in der Mitte. An den Enden befinden sich kugelförmige, kleine Gewichte, die auch bei isometrischen Übungen das Schwingverhalten optimieren. Wird der Stab in Schwingungen versetzt, versucht der Körper diese sofort auszugleichen und erzeugt eine **Gegenspannung**. Dadurch werden die Muskeln auf eine sanfte Art und Weise aktiviert und der **Muskelaufbau** gefördert.

Zusätzlich können durch die Swingstick-Übungen die **Ausdauer** verbessert und die **Fettverbrennung** erhöht werden. Das Gerät kann altersunabhängig eingesetzt werden.

Um die Kurse besser organisieren zu können, wird um vorherige Anmeldung gebeten bei: Angelika Mattern Tel: 05173/925 326 (ggf. AB), Fax: 05173/925 339 oder unter angelika_mattern@web.de

