

# Propriozeptives Muskeltraining mit Flexi-Bar



## Indikationen:

- **Verspannungen im Schulter und Nackenbereich**
- **Probleme im Bereich der Lendenwirbelsäule und Hüfte**
- **Arthrose - Schulter / Hüftgelenk / Wirbelgelenke**



Das erste Ziel des Trainings ist es, die elastische Flexi-Bar Stange richtig zum Schwingen zu bringen. Gar nicht so leicht, doch was passiert, ist ein echtes Erlebnis. Durch die Übungen werden spürbar Fliehkräfte freigesetzt, und der Körper versucht augenblicklich, diese auszugleichen. Dafür müssen selbst die verborgensten Muskelfasern aktiviert werden. Diese Technik wird dann in verschiedene Übungsformen für alle Körperpartien integriert - ein hocheffektives und zugleich schonendes Training. Diese Tatsache macht die Flexi-Bar so interessant. Die Übungen verbessern die Haltung, stärken die Tiefenmuskulatur und stärken langfristig den Stoffwechsel. Die Flexi-Bar ist also nicht nur eine unschlagbare, leicht anzuwendene Ergänzung zu den Themen Haltungsverbesserung und Figurtraining, er ist auch ein einmaliges Therapiegerät für Rücken- und Gelenkserkrankungen.



- Kleine Gruppen bis 5 Teilnehmer/innen
- Gruppentraining 45 min. = 15 Euro
- Individuelles Training 45 min. = 25 Euro



## Ludmila Malyschew

- Ergotherapeutin
- Zertifizierte Flexi-Bar-Trainerin

# synergo

Praxis für Ergotherapie  
Ludmila Malyschew

Am Fichtenbusch 5  
33378 Rheda-Wiedenbrück

Tel.: 05242 / 40 49 3 42  
[www.synergo-online.de](http://www.synergo-online.de)

Kundenparkplätze befinden sich  
direkt vor dem Haus!