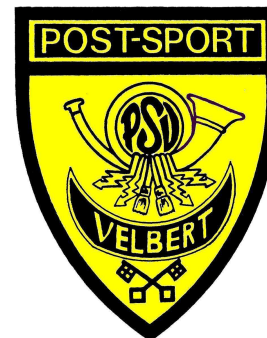


Post-Sportverein Velbert e.V.

Badminton, Fußball, Sportschießen,
Tennis, Tischtennis, Fitness

<http://www.psv-velbert.de/>



Flexi-Bar Wellness Kurs im PSV



Der Flexi-Bar ist ein Trainingsgerät zur effektiven Stärkung der Rumpfmuskulatur.

Bekannt aus der Physiotherapie erhält es Einzug in den Sportbereich. Es trainiert auf eine sanfte aber intensive Weise die tiefliegende Rücken- und Bauchmuskulatur, wirkt gegen Rückenschmerzen, beugt diese vor und verbessert die Haltung. Zusätzlich wird das Bindegewebe gefestigt und der Stoffwechsel erhöht.

Jung oder alt, Sparteinsteiger, Leistungssportler oder Rehapatienten, alle Zielgruppen werden angesprochen.

Der **Post-Sportverein Velbert** bietet vom 12.04. bis zum 21.06.2010 einen Kurs an zehn Montagen unter qualifizierter Anleitung an:

Kostenloses Probetraining am 15.03. und 22.03.2010!

Trainingszeit: 20:15 Uhr – 21:30 Uhr

Ort: Sporthalle des „Nikolaus-Ehlen-Gymnasiums“,
Friedrich-Ebert-Str. 81, Velbert-Mitte

Kursgebühr: - Mitglieder des PSV zahlen 20,00 Euro
- Nichtmitglieder des PSV zahlen 40,00 Euro

Bankverbindung: Konto 122 335 439
Postbank Essen BLZ 360 100 43

Die Überweisung der Kursgebühr gilt als Anmeldung.

Die Kursleiterin Simone Trinkl informiert Sie unter der Telefonnummer 02058/788433 gerne ausführlich.