



**Moderne Form des Trainings:** Die neuen Flexibars der Wirbelsäulengymnastikgruppen des TuS Lotte. Foto: privat

# Wirbelsäulengymnastik macht jetzt noch mehr Spaß

**Spende: TuS Lotte erhält 20 Flexibars**

**LOTTE.** Im neuen Jahr haben die Mitglieder der beiden Wirbelsäulengymnastikgruppen des TuS Lotte noch mehr Möglichkeiten, sich fit zu halten. Denn Burkhardt Fliehe, Leiter der Sparkassenfiliale in Lotte, überreichte den Sportlern um Kursleiterin Martina May nun 20 sogenannte Flexibars. Die Anschaffung dieser modernen Sportgeräte war

ditinstituts ermöglicht worden.

Durch den Einsatz der Flexibars wird Kraft- und Ausdauertraining in idealer Weise kombiniert. Tiefenmuskeln und Koordination können mit ihnen spielerisch gestärkt werden. Darüber hinaus sind die Stäbe gut einsetzbar bei Rücken- und Gelenkerkrankungen, an denen immer mehr Menschen leiden. Besonders wichtig

aber: Der Umgang mit den Geräten macht auch viel Spaß.

Wer Lust bekommen hat, auf diese Art und Weise etwas für seine Gesundheit zu tun, soll sich bei Übungsleiterin Martina May unter Tel. 054 04/95 19 15 melden oder einfach zu den Übungsstunden montags um 18.30 Uhr beziehungsweise 19.30 Uhr in die Gymnastikhalle im Sportpark kommen.