

FASZINIERENDE FASZIE - MOBILISIEREN UND ENTSPANNEN

Faszien umhüllen alle Bestandteile des Körpers, wie Knochen, Muskeln und Organe.

Durch ihre verbindende Funktion bestimmen sie aber nicht nur die Grundstruktur des Körpers, sondern haben auch immensen Einfluss auf seine Funktionalität und Leistungsfähigkeit.

Ziel des Kurses ist es Techniken und Übungen zur Lösung von Muskelverspannungen, Regeneration des Bindegewebes sowie Kräftigung und die Stabilisierung zu erfahren.

Termin: Donnerstag, 20.20– 21.20 Uhr

Beginn: 30. September 2021

Dauer/Ort: 10 x 1 Std. /Sporthalle „Am Siegesbaum“,
Gymnastikraum

Gebühren: € 50,- für Mitgl. / € 105,- für Nichtmitgl.

Kursleitung: Angela Feuerbach

Es handelt sich um ein von der Krankenkasse anerkanntes Präventionsprogramm.

Die Anmeldung für diesen Kurs kann telefonisch, per E-Mail oder persönlich in der Geschäftsstelle erfolgen. Sie ist erst nach Eingang der Kursgebühr gültig. Diese kann bis 10 Tage vor Kursbeginn bar oder per Überweisung gezahlt werden.