



Sport-Club 1962 Niederstadtfeld



FaszienFit – Mit faszientraining zu mehr Beweglichkeit

Faszien rücken immer mehr in den Fokus, wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden geht. Ihr netzartiges Bindegewebe umschließt jeden Muskel und jedes Organ. Halten Sie Ihr Faszien-system elastisch und lernen Sie gezielte Übungen und spezielle Massagetechniken kennen. Der Kurs löst Blockaden und verbessert Ihre Wahrnehmung, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

Bitte bringen Sie Trainingskleidung, zwei Handtücher, eine Gymnastikmatte und zwei Lacrossbälle zur Trainingsstunde mit.

Zeitraum:	27.08. – 05.11.2024
Tag/Uhrzeit:	dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer:	10 Abende a 60 Minuten
Kursleitung:	Winfried Schäfer (Sportlehrer, ZPP-Zertifiziert)
Ort:	Niederstadtfeld (Bürgerhaus) Hauptstraße 18, 54570 Niederstadtfeld
Kursgebühr:	90.- Euro 70.- Euro Mitglieder SC Niederstadtfeld
Anbieter:	SC 1962 Niederstadtfeld e.V.

Anmeldung/Info:	Winfried Schäfer
Email:	stk.reisen@t-online.de
Telefon:	0160 1821612