



Sport-Club 1962 Niederstadtfeld



FaszienFokus – Das Beweglichkeitsprogramm

Lange Zeit wurden die Faszien in ihrer Bedeutung unterschätzt. Inzwischen weiß man jedoch über ihren wichtigen Einfluss auf das gesamte Wohlbefinden, u.a. weil sie unseren ganzen Körper durchziehen. Im Faszientraining lernen wir die vielen Aufgaben der Faszien kennen und damit die Wichtigkeit der gelösten, gut versorgten und damit gut funktionierenden Faszien. Im Kurs liegt der Fokus auf dem Körper bzgl. Beweglichkeit und Mobilität. Außerdem wird am Ende des Kurses durch gezieltes Krafttraining die myofaszialen Strukturen gestärkt.

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

Es handelt sich um einen ZPP zertifizierten Kurs der durch die Krankenkassen erstattet werden kann. Die Teilnehmer erhalten nach Kursende eine Teilnehmerbescheinigung mit der Kurs-ID zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.

Zeitraum:	02.09. – 28.10.2025 (30.09. kein Kursabend)
Tag/Uhrzeit:	dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer:	8 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:	Winfried Schäfer / SC 1962 Niederstadtfeld e.V.
Anmeldung/Info:	Winfried Schäfer
Email:	stk.reisen@t-online.de
Telefon:	0160 1821612