



TSV-Gesundheitskurs

Faszientraining

mit Angela Grumann

ab 02. März 2023

Zielgruppe:

alle TSV-Mitglieder, die sich im Alltag gezielt auf den Faszien basierend dehnen und strecken möchten, um eventuelle Verklebungen zu lösen und das Wohlbefinden zu verbessern.

Kurzbeschreibung:

Faszientraining ist eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Das Training basiert ohne zusätzliche Geräte. Es wird in den Bereichen der Mobilität, Elastizität, Körperwahrnehmung und Katapult-Effekt gearbeitet. Schwierigkeitsstufe: leicht bis mittel

Erforderlich:

Sportkleidung, Gymnastikschuhe (falls vorhanden) ansonsten barfuß,

Hinweis

Bei Infekten / Entzündungen / Schwellungen / Rötungen / frische Operationen / Schwangerschaft / Osteoporose / Rheumatische Erkrankungen / Gelenkersatz oder Fibromyalgie sollte an dem Training nicht teilgenommen werden.

Wann und Wo:

Donnerstags, jeweils von 18:00 - 18:45 Uhr
02.03./09.03./23.03./30.03./20.04./27.04./04.05./11.05./25.05.
Kursgebühr insgesamt: 27 €
Studio der Schulturnhalle Winhöring

**Anmeldung aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl erforderlich unter
08671/20496 oder tsv.winhoering@t-online.de.**

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme!