



## **TSV-Gesundheitskurs**

# **Faszientraining**

## **mit Angela Grummann**

**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](mailto:tsv.winhoering@t-online.de).**

**Wir freuen uns auf Deine Teilnahme!**