



Faszien – das faszinierende Bindegewebe,

das unsere Muskeln umhüllt und eine entscheidende Rolle für Beweglichkeit, Fitness und Wohlbefinden spielt.

Wir laden Sie herzlich ein, an einer Faszientraining-Stunde teilzunehmen und Ihrem Körper dabei etwas Gutes zu tun!

Wann? Am Freitag, 12. Januar 2024 von 9:00 – 10:30 h statt.

Wo? Turnhalle Reinhausen, Rosental 2.

Was erwartet Sie?

- **Faszienwissen:** Erfahren Sie die Bedeutung der Faszien, wie Sie durch gezieltes Training Ihre Beweglichkeit steigern können.
- **Praktische Übungen:** Unter professioneller Anleitung werden Ihnen effektive Übungen gezeigt, um Ihre Faszien zu kräftigen und zu dehnen.
- **Entspannung:** Neben dem Training kommt auch die Entspannung nicht zu kurz. Erfahren Sie, wie Sie Verspannungen lösen und Ihr Wohlbefinden steigern können.

Für wen ist der Kurs geeignet? Das Faszientraining richtet sich an alle Altersgruppen und Fitnesslevels – dieses Training ist für jeden geeignet.

Kosten: Die Teilnahmegebühr beträgt 12,- Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich – reservieren Sie einen Platz beim TSV Reinhausen e.V. Gesundheitssport, Annette Wiesneth, 05592-2017640 (AB) oder wiesneth@nedde.net

Machen Sie den ersten Schritt zu einem geschmeidigeren und vitaleren Körper. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen etwas für Ihre Gesundheit zu tun!