

Faszio-Angebot beim TV 1994 Langenlonsheim

Faszio ist ein ganzheitliches Faszien-Training für pure Lebensfreude

Faszien-Training ist mehr als nur ein Ausrollen!

Das fasziale Gewebenetzwerk zieht sich durch den ganzen Körper. Muskeln und Faszien können nicht ohne einander arbeiten.

Das fasziale Netzwerk von Bändern, Sehnen, Knorpel und dem Bindegewebe bestimmt unsere Bewegungskompetenz, das Erscheinungsbild und die Gesundheit.

Mit komplexen und abwechslungsreichen Bewegungen werden die 7 unterschiedlichen „Strategien“ wie:

Stabilität- propriozeptive Kraft- Elastizität- Geschmeidigkeit- Dehnfähigkeit

- lösende Techniken- Regeneration- zur Faszien orientierten Fitness eingesetzt.

Faszio fordert dazu auf, die Komfortzone zu verlassen, sich auf Ungewohntes einzulassen, denn Faszien lieben Abwechslung und wachsen mit ihren Aufgaben.

Faszio ist für fast alle Teilnehmer (Männer und Frauen), außer für Schwangere, geeignet.

Kursbeginn ist Donnerstag, der 11.10.2018 um 18.45 Uhr in der TV-Halle in Langenlonsheim.

Der Kurs geht über 8 Einheiten mit je 60 Minuten und endet am 06.12.2018.

Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Nichtmitglieder zahlen € 40,00

Für Vereinsmitglieder ist der Kurs frei

Anmeldungen und weitere Infos bei Barbara Reißner

Tel. 06704/1891 oder barbara-reissner@online.de (ACHTUNG nicht t-online)