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.

Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Kurs 1	Dienstag	07.01.-17.03.2020 jeweils von 10:15-11:15Uhr
Kurs 2	Donnerstag	16.01.-26.03.2020 jeweils von 18:45-19:45Uhr

Beide Kurse laufen in der neuen TV Halle am Schulzentrum in Langenlonsheim

Gebühr Kurs 1	50,-€	= 10x 60 Min
Gebühr Kurs 2	50,-€	= 10x 60 Min

Nichtmitglieder zahlen die jeweilige Kursgebühr

Für Vereinsmitglieder ist der Kurs frei

Anmeldungen und weitere Infos bei Barbara Reißner

Tel. 06704/1891 oder barbara-reissner@online.de