bildungswerk
LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ

Der TV 1994 Langenlonsheim e.V. und das Bildungswerk laden ein:

2 KURSE FASZIO

Ein modernes, ganzheitliches Faszienprogramm

Kurszeit: 09.01.2024 **Kursende:** 19.03.2024
Uhrzeit: 10:15 bis 11:15
Kurszeit: 11.01.2024 **Kursende:** 21.03.2024
Uhrzeit: 19:00 bis 20:00
Kursgebühr: 75 € für Nichtvereinsmitglieder
Veranstaltungsort: TV-Halle in Langenlonsheim
Kursleitung: Barbara Reißner

infos & anmeldung

Barbara Reißner
06704 1891
tvlalo.b.reissner@gmail.com

inhalt & ziele

Inhalte der Kursmaßnahme bestehend aus sieben Strategien:

- Stabilität
- Propriozeptive Kraft
- Elastizität
- Geschmeidigkeit
- Dehnfähigkeit
- Lösende Techniken
- Regeneration

Lernziele:

- Verbesserung der Körperwahrnehmung und Reaktionsfähigkeit
- Alltagstaugliche Funktionalität des Körpers
- Aktivierung des Hydrationsflusses und Vitalisierung der Körperzellen

www.bildungswerksport.de

Landesorganisation der Weiterbildung 100% GEPRÜFT STAATLICH ANERKANNT

DAS BILDUNGSWERK SPORT UND DIE SPORTVEREINE:
Ihre Partner für Fitness, Bewegung, Gesundheit, Sport- und Bildungsreisen sowie berufliche Weiterbildung

LOTTO STIFTUNG RHEINLAND-PFALZ