

VFB Grubweg

Faszien Trainings Zirkel* **NEU*

am Donnerstag

Beginn ab 17.01.2018

Beginn Donnerstag 20:15 - 21:00

Faszien Trainings Zirkel **NEU**

Gezieltes Training der Faszien hilft gegen zahlreiche Beschwerden des Haltungs- und Bewegungsapparates. Es löst verklebtes oder verhärtetes Bindegewebe, lindert oder beseitigt z.B. Rücken und Knieschmerzen und baut Schädigungen langfristig vor. Faszientraining hält den gesamten Körper in Form und ist in jedem Alter druchführbar. Gesunde Faszien erfüllen ein ganzes Bündel an Aufgaben. Neben der Verbindungs und Schutzfunktion sorgen sie für den Austausch von Information und den Transport von Stoffen aller Art.

Trainingsort: Turnhalle Grubweg, Schulbergstraße (Kirche)

Übungsleiter: **Otto Dirnberger**

Mitzubringen: bequeme Turnkleidung,

Wichtig: Übungsabende in den Ferien nach Absprache, Kursdauer bis Ende Juli 2018.

Kommen Sie doch gerne bei uns vorbei.

NEU!!!Nichtmitglieder können Kurskarten für die Teilnahme erwerben.

Wir freuen uns auf Euer Kommen.

Mitmachen kann bei uns jeder ganz unabhängig von Alter und Kondition.(bei Vorerkrankungen bitte die Teilnahme mit dem Hausarzt vorher abklären).