

„FASZIEN in Balance“

Nach einem Warm-up widmen wir uns dem Faszien-Workout nach den Prinzipien Spüren, Dehnen, Federn und Beleben. Kleingeräte (u. a. Hanteln, Theraband) bringen Abwechslung in das Training.

Die Stunde lassen wir mit einer Entspannungsübung ausklingen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch und Getränk mit.

8 x Samstag, ab 24.02.2018

13:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Vereinsmitglieder: kostenlos

Nichtmitglieder: 30,00 € (inkl. 2,75 € Sportversicherung)

Anmeldung für den **„Faszien in Balance Kurs“** bei:
Andrea Renk
Mobil-Nr. 0176 42074719 / Mail andrea.renk@gmx.de