

# **„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 30.09.2017**

**bis 25.11.2017**

**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](mailto:andrea.renk@gmx.de)