

Neues Angebot beim TuS Heiligenstein

Faszientraining

Eine sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien*

Wann: Dienstags, ab 02. April 2019 von 17.30 bis 18.30 Uhr
(nicht während der Schulferien)

Wo: ehemalige Regionalschule in Römerberg (Raum 2.49)

Mitzubringen: Isomatte (falls vorhanden)

Übungsleiterin: Anja Esswein

Kosten für Nichtmitglieder: 40 € (10er-Karte)

Für Mitglieder entstehen keine weiteren Kosten

Max. Teilnehmer: 15 (nach Anmeldung)

Anmeldungen über turnen@tus-heiligenstein.de oder tel. unter 0171/3228605

* Bei Venenleiden und Krampfadern, Osteoporose oder die Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten bitte vorher Rücksprache mit dem Arzt halten

Ihre Faszien sind verklebt?

Sie haben eine verspannte Muskulatur?

Dagegen können Sie was tun!

Wir freuen uns auf Dich!

