



Faszientraining

Faszien umschließen unsere Muskeln wie eine dünne Haut und sollten daher gut beweglich bleiben. Verklebungen können zu Schmerzen führen. In diesem Kurs versuchen wir, verklebte Faszien zu lösen.

Am Freitag, 22. März

Schnuppern I: 12.00 Uhr bis 12.45 Uhr

Schnuppern II: 13.00 Uhr bis 13.45 Uhr

TV-Kursraum

Gebühr: 5 € (Mitglieder 3 €)

Leitung: Birgit Turi

Anmeldung: Tel. 06404-5382