



Wer sich nicht bewegt, verklebt ;-) oder...

Faszinierendes Faszientraining

Freitag, 29.03.2019 von 17:00 bis 18:00 Uhr

findet in der Turnhalle Bellenweg eine Schnupperstunde „Faszinierendes Faszientraining“ statt.

Alle Vereinsmitglieder sind herzlich dazu eingeladen!

Wer hat, bringe bitte für 40 % der Trainingszeit von Zuhause eine glatte Faszienrolle, Tennisball oder anderen weichen, ähnlich großen Ball, als Hilfsmittel mit.

60 % des Trainings findet ohne Hilfsmittel statt - einfach 100% Körper von Kopf bis Fuß trainieren durch:

Woggen, Swingen, Dehnen, Strecken- Recken über Rotationsachsen und Diagonalen, Federn, Lockern, Erspüren von Grenzen und Grenzverschiebungen, Slow Motion,...
und auch Formen durch gezieltes Rollen/ Drücken mit Hilfsmitteln.

Bei Teilnahmewunsch freut sich Gudrun van Crüchten, Email:
gudrun.van.cruechten@arcor.de, über eine verbindliche Anmeldung.

Euer Vorstand