



Faszientraining

Faszien Training – ein Workout für das Bindegewebe ab dem 17. April 2023

Durch Ausrollen, Massieren, Dehnen und Federn wird die Beweglichkeit gesteigert, die Durchblutung angeregt, die Regeneration der Muskeln beschleunigt und ein besseres Körpergefühl erreicht.
FASZINIEREND!

- Mitbringen:** Handtuch, Getränk
Kursleiterin: Birgit Winkler
Wann: montags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Dauer: 1,5 h
Einheiten: 10
Wo: TSG Center, Parkstraße 5/1, Wiesloch
Kursgebühr: 25 Euro für Mitglieder
80 Euro für Nicht-Mitglieder



Anmeldung:

bis Donnerstag, 13.04.2023
unter
www.tsg-wiesloch.org/Kursangebote