Faszientraining

Faszien Training – ein Workout für das Bindegewebe ab dem 28. September 2026 Kurs 2

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, 20:00 bis 21:30 Uhr
Dauer:	1,5 h
Einheiten:	10
Wo:	TSG Center, Parkstraße 5/1, Wiesloch
Kursgebühr:	45 Euro für Mitglieder 85 Euro für Nicht-Mitglieder

Anmeldung:

bis Sonntag, 27.09.2026
unter
www.tsg-wiesloch.org/Kursangebote