



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

Wer im Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas dafür tun!



Faszienfocus 360°



Kursziele

- Regeneration und Gesunderhaltung des Fasziengewebes
- Erweiterung der Gelenkwinkel
- Hinführung zur gesunden Körperhaltung

Kursinhalte

- Mobilisationsübungen
- Gleichgewichtsübungen
- Gezieltes ansteuern der Coremuskulatur
- Dehnen
- Stützkraftübungen
- Faszienrollmassage

Zielgruppe Erwachsene (Frauen und Männer), Neueinsteiger, Wiedereinsteiger und Sportler

Kursbeginn

06. 10.2020

Kurstag (10x)

Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr

Kursort: Turnhalle Schillerschule Hochdorf

Leitung: Ina Schönfelder
Trainer Prävention und Gesundheit

Preis: 30 € für TSV-Mitglieder
50 € für Nicht-Mitglieder

Kursteilnehmer:
mind. 8 und max. 15

Anmeldung: Anmeldeformular (www.tsvhochdorf.de) oder
Mail an lebenselexier.bewegung@web.de