



FASZIEN KURS

mit Anika Krüger

Freitags 17.00 – 18.00 Uhr

in der Turnhalle der Grundschule Süd-West

Faszien Training: Ausrollen, Dehnen, Kräftigen

Faszien Training beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Faszien sind faserige Bindegewebsbildungen des Bewegungsapparats, deren Architektur in erster Linie an wiederkehrende Zugbelastungen angepasst ist.

Kosten für ASV-Mitglieder: 49 € (10er Karte)

Kosten für Nicht-Mitglieder: 69 € (10er Karte)



Anmeldung / Rückfragen

Geschäftsstelle ASV

03464-341578

info@asv-sangerhausen.de