



# Faszientraining



## Ziele und Inhalte:

Faszien - Das Faszien Gewebe umhüllt unseren ganzen Körper und seine einzelnen Teile wie Muskeln, Nerven, Organe,... Es spielt eine bedeutende Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Wer im Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun!

Durch Selbstmassage mit Rollen und Bällen sowie Stretching, wird gegen die Verspannungen/Verklebungen gearbeitet.

**Beginn Kurs 1: Freitag, 11.01.2019**

**Beginn Kurs 2: Freitag, 03.05.2019**

**Kurstage: Freitags, 18.00 Uhr Æ 19.00 Uhr  
Sporthalle Südstadtschule**

**Leitung: Lucia Merz  
(Faszientrainerin)**

**Preis: 57.- Ö/ Kurs, 10 Termine  
19.- Ö/ Kurs, 10 Termine  
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)**

**Anmeldung: Geschäftsstelle TV Villingen (07721/26408) oder  
per Mail [info@tvvillingen.de](mailto:info@tvvillingen.de)**