



# 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.

**Kursbeginn:** Freitag, 22.09.2023

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

**Leitung:** Daniela Camuffo / Lucia Merz  
(Faszientrainerinnen)

**Preis:** 70.- € / Kurs, 10 Termine  
25.- € / Kurs, 10 Termine  
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)

**Anmeldung:** Online unter [www.tvvillingen.de](http://www.tvvillingen.de) oder in  
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408