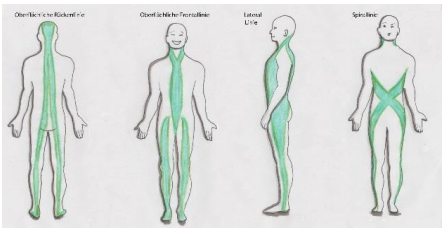
Neuer Kurs „Faszien im Alltag“

Liebe Lehrpersonen und Mitarbeitende

Faszientraining *entspannt*, *kräftigt*, dehnt, lockert – kurz gesagt: es wirkt sich nachhaltig positiv auf das körperliche Wohlbefinden aus, und zwar egal, in welcher körperlichen Verfassung man ist!

Das Fasziengewebe, das den ganzen Körper umgibt bzw. durchzieht, hat für die Leistungsfähigkeit eines Sportlers, aber auch für die Prävention und Rehabilitation eine enorme Bedeutung. Trainieren wir also unsere Faszien und fühlen uns so besser und gesünder!



Kursbeginn: (bei genügend Anmeldungen): *Mittwoch*, 18.5.2016, 12:00-1245

Kursdauer: 6 x, jeweils am Mittwoch, im 5. Stock in der „Kletterhalle“

Kurskosten: 60 Fr.

Kursmaterial: Faszienrolle (vorhanden) u.a.

Kursleitung: Matthias Bärfuss

Anmeldung, so schnell wie möglich, bei Anita Schmid: anita.schmidvisini@tbz.ch