



Sport-Club 1962 Niederstadtfeld



AOK-Faszienfit – Mit Faszientraining zu mehr Beweglichkeit

Faszien rücken immer mehr in den Fokus, wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden geht. Ihr netzartiges Bindegewebe umschließt jeden Muskel und jedes Organ. Halten Sie Ihr Faszien-system elastisch und lernen Sie gezielte Übungen und spezielle Massagetechniken kennen. Der Kurs löst Blockaden und verbessert Ihre Wahrnehmung, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

Bitte bringen Sie Trainingskleidung, zwei Handtücher, eine Gymnastikmatte, eine Faszienrolle und zwei Lacrossbälle zur Trainingsstunde mit.

Es handelt sich um einen ZPP zertifizierten Kurs der durch die Krankenkassen erstattet werden kann. Die Teilnehmer erhalten nach Kursende eine Teilnehmerbescheinigung mit der Kurs-ID zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.

- Termin:** 15.03.2022
- Tag/Uhrzeit:** dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr (Kurs 1)
dienstags, 19.10 – 20.10 Uhr (Kurs 2)
- Dauer:** 8x 60 Min
- Ort:** Bürgerhaus Niederstadtfeld
- Kursleitung:** Winfried Schäfer, Sportlehrer- Sporttherapeut
- Kursgebühr:** 50.- Euro Vereinsmitglieder (SC Niederstadtfeld und FC Oberstadtfeld)
70.- Euro Nicht-Vereinsmitglieder
- Info/Anmeldung:** SC 1962 Niederstadtfeld e.V. Winfried Schäfer, Tel.: 06596/7185 oder 0160 1821612 Email: stk.reisen@t-online.de