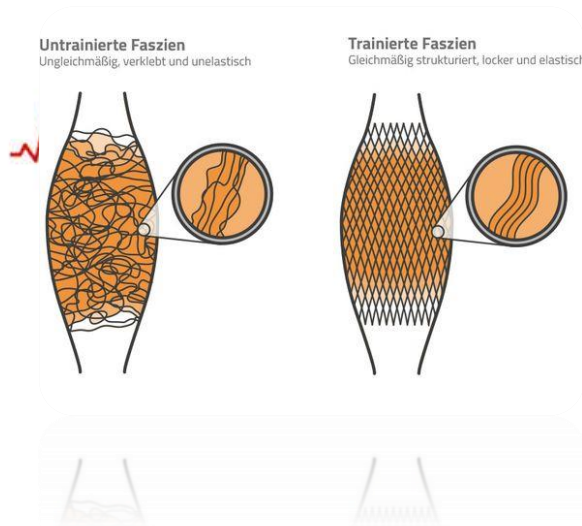




Spaß durch Bewegung

- Haben Sie Überlastungsschäden?
- Sie fühlen sich Unbeweglich?
- Sie haben undefinierbare Schmerzen?



Postanschrift

Rendsburger TSV von 1859 e.V.
Frau Beate Böhm
Nobiskrüger Allee 42a
24768 Rendsburg

Telefon

04331-22750

E-Mail

info@rtsv.de

Öffnungszeiten

Montag
von 09.00 bis 12.00 Uhr

Donnerstag
von 15.30 bis 19.00 Uhr

Faszientraining



Einstieg jederzeit möglich

Dann machen Sie mit.

Der Rendsburger Sportverein (RTSV) bietet Faszientraining an. Hierfür ist eine Vereinsmitgliedschaft nicht erforderlich. Sie können auch Kurse buchen.

Was erwartet Sie

- Gezielte fließende, schwindende Übungen, Stretching, Selbstmassagen mit der Faszienrolle und Ball
- sinnvoll aufgebaute Übungsstunden
- Qualifizierte Übungsleiter
- Gelegenheit nette Leute zu treffen

Was Sie erreichen können

- Verklebungen der Faszien verhindern
- Bereits verklebte Faszien lösen
- Stabilisierung der Wirbelsäule
- Kräftigung und Mobilisierung der Rückenmuskeln

Denn dieser Kurs

- schafft ein besseres Körpergefühl
- Hält jung, fit und beweglich
- Macht besonders Spaß in der Gruppe

Was sind Faszien?

Der Begriff Faszie kommt von dem lateinischen Wort fascia „Band oder Bündel“ und bezeichnet bestimmte Teile des Bindegewebes bzw. die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes. Faszien sind alle faserigen-kollagen -haltigen Bindegewebsstrukturen wie Sehnen, Bänder, Kapseln und Muskelbindegewebe.

Alle Faszien des Körpers sind miteinander verbunden, deshalb können Spannungen und Schmerzen, die von der Wade kommen, auch in anderen Körperregionen wie Rücken oder Schulter übertragen werden.

Zeiten

Donnerstag, 17.15 - 18.15 Uhr
Sporthalle Nobiskrug, Nobiskrüger Allee,
Rendsburg

Anmeldung

Die Leitung des Faszientrainings hat:

Frau Michalea Dieckmann
Mobil: 0162/1382882

Sie können sich anmelden beim:

Rendsburger TSV vom 1859 e.V.
Nobiskrüger Allee 42a
Frau Beate Böhm
24768 Rendsburg

Telefon: 04331-22750
E-Mail: info@rtsv.de
Homepage: www.rtsv.de