



FASZIO® Schnupperkurs in Friedrichstadt

Faszientraining bringt mit verblüffender Einfachheit mehr Leichtigkeit, Weite und Elastizität in den Körper. Die Verbindung von klassischen Rückenübungen aus verschiedenen Kräftigungsstunden mit den 7 FASZIO® Trainings-Strategien sorgen für tolle Trainingseffekte. Des weiteren gibt es eine Stunde mit dem FASZIO® Ball und mit anderen Handgeräten. Abgerundet wird die Fortbildung mit theoretischem Inhalt rund um die Faszien.

Uhrzeit: 10:00-17:00 Uhr

Anmeldung: Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.

Kontakt: 0431-6486114 oder [bildungswerk\(at\)lsv-sh.de](mailto:bildungswerk(at)lsv-sh.de)

URL: https://www.lsv-sh.de/index.php?id=detail00&L=0&tx_ttnews%5BbackPid%5D=12&tx_ttnews%5Btt_news%5D=950&cHash=4556225efbaa4253ce8ab51b1c478138