

Faszie trifft Muskel

Faszientraining mal anders – ohne Rolle
mit Anke Tuchscheerer

(alte Stunde neu zusammengesetzt)

Bei Bewegungseinschränkungen und verkürzter Muskulatur bist Du hier genau richtig!

Zu Musik wird mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten wie Hanteln und Theraband ein Mix aus Faszien- und funktionalem Ganzkörpertraining durchgeführt, welches durch Entspannung abgerundet wird.

Anmeldung in der Geschäftsstelle des SVT,
Süderdorkamp 22
Infos unter: info@svt-neumuenster.de
oder per Telefon: 0 43 21/30 00-0

Zeit: Donnerstag, 20.00-21:00 Uhr
Freitag, 10:30-11:30
Ort: Donnerstag Halle, Freitag Saal
Kategorie: Rot