



**Jeden 1. Samstag im Monat**

# „Faszientraining“

Faszientraining kann nicht nur bei chronischen Schmerzen helfen, sondern auch den Körper straffen und ihn leistungsfähiger machen. So können beispielsweise Verletzungen und Verklebungen in den Faszien eine viel häufigere Ursache für Rückenschmerzen sein als ein eigentlicher Bandscheibenvorfall, wie eine Studie bestätigt. Ohne gesunde Faszien gibt es keine schmerzfreien Bewegungen.

**Wann:** **jeden 1. Samstag im Monat**  
**9.30 – 11.00 Uhr (1,5 Std.)**  
**Einstieg jederzeit möglich**

**Wo:** Sport- und Gesundheitszentrum/Bewegungshalle  
**TSG Seckenhausen-Fahrenhorst e.V.,**  
**Timmstrasse 1, Stuhr**

**Nähere Infos und Anmeldung bei:**  
**Angela Windeler 0421/894815 oder 0421/893470**

Kursgebühr f. 10x: Mitglieder 37,50 €/Nichtmitglieder 57,00 €

**Auch 5er-Karten möglich (19,00€ f. Mitgl./28,50€ f. Nichtmitgl.)!**

**10er/5er Karten können bei der Kursleitung erworben werden!**



[www.tsg-seckenhausen.de](http://www.tsg-seckenhausen.de)