

Faszientraining

Die Bindegewebshüllen um unsere Muskeln nennt man Faszien!

Diesen Faszien wird in der Sport- und Therapiewelt immer mehr Beachtung geschenkt. In diesem Kurs lernst du durch gezielte Übungen, wie dein Körper geschmeidiger wird und physische Beschwerden vorgebeugt werden könne.

Datum: **Samstag, 20. Januar 2018**

Zeit: 13.30 Uhr -17.00 Uhr

Ort: Turnhalle Primarschule Glis

Kursleitung: Tina Schöni,
Dipl- Erwachsenenbildnerin,
Expertin Erwachsenensport Schweiz

Mitbringen: Trainer/ bequem
Kursbüchlein, Notizsachen
Kaffeetasse

Anmeldung: per E-Mail bis **30.12.2017**
Teilnehmerzahl begrenzt!!!

Cornelia Nater-Bortis
Klosmattenstr. 32
3902 Glis
conny.nater@bluewin.ch

Bitte vollständige Adresse, Tel.-Nr., Leitertätigkeit und Verein angeben.

Ich freue mich auf eure Anmeldungen.
Cornelia Nater-Bortis, Ressort Erwachsene