

Der TSV Elgendorf 1904 e.V. lädt ein:

NEU IN MONTABAU



+++Rückengesundheit+++
+++Steigerung der allgemeinen Fitness+++
+++Stärkung des Immunsystems und des allgemeinen Wohlbefindens+++
+++Stressabbau und Wahrnehmungsschulung+++
+++Ausstrahlung und Straffung+++

Wann: MITTWOCH, 15.08.18, 20 Uhr
Wo: Sporthalle am Musikgymnasium Montabaur (ggf. outdoor in der Umgebung)
Dauer: 6 Abende, jeweils von 20 -21:30 Uhr (optimal zum Kennenlernen)
Kosten: Nichtmitglieder zahlen 20€ (in bar vor Ort)
Wer: Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Trainerin: Maresa Castor (Trainerin mit C&B-Lizenz; DTB FASZIO®Kursleiterin)

Bewegungskonzept von FASZIO®

7 Strategien, die geschmeidig und beweglich machen sowie Schnellkraft und Stabilität geben:

⇒**Dehnfähigkeit**- Fasziales Netz aufspannen und Faszienleitbahnen ausgleichen ⇒**Elastizität** -
Katapulteffekt und Bewegungsenergie effizient nutzen⇒**Geschmeidigkeit**-Bewegungskompetenz
erweitern und Abläufe harmonisieren⇒**Lösende Techniken**- Hydrationsfluss aktivieren und
Einschränkungen beseitigen ⇒**Propriozeptive Kraft**-Eigenwahrnehmung und Reaktionsfähigkeit schulen
⇒**Regeneration**- Körperzellen vitalisieren und Erholung finden⇒**Stabilität**- Fasziale Zentralleitbahn
stärken und Kraftübertragung optimieren

Bitte Hallenturnschuhen (oder Barfuß, ohne Socken) und Matte sowie ein Getränk mitbringen.

Anmeldung und weitere Infos: m.castor@tsv-elgendorf.de; 017656791499

Wir freuen uns auf Dich! www.tsv-elgendorf.de