

Der TSV Elgendorf 1904 e.V. lädt ein:



!!!Nur bei uns!!!

Raus aus der „Komfortzone“ – Rein ins Fasziotraining!

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

Wann: MITWOCH 23.01.2019 , 20 Uhr
Wo: Sporthalle am Musikgymnasium Montabaur
Dauer: 12 Abende , jeweils von 20 -21:30 Uhr (nicht an schulfreien Tagen)
Kosten: Nichtmitglieder zahlen 40€ (in bar vor Ort)
Wer: Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Trainerin: Maresa Castor (Trainerin mit C&B-Lizenz; DTB FASZIO®Kursleiterin)

„Rollst du noch? Oder bewegst Du Dich schon???“

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**- Freien Fluss fördern und Grundsubstanz
regulieren ⇒ **Wahrnehmung** – Sensorische und motorische Intelligenz verfeinern ⇒**Regeneration**-
Körperzellen vitalisieren und Erholung finden⇒**Stabilität**- Fasziale Zentralleitbahn stärken und
Kraftübertragung optimieren

Bitte Hallenturnschuhe (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