



Liebe Sportler und Sportlerinnen,

da wir jetzt wieder im Gymnastikraum sind, wird es auch wieder eine **Faszienstunde** geben!

Donnerstag von **17.15 Uhr bis 18.15 Uhr**.



Faszientraining ist nicht schwer zu erlernen aber sehr effektiv. Es fördert die Beweglichkeit, stärkt und strafft die Muskulatur.

Einfach mal ausprobieren!

Eure Brigitte