



Faszientraining

mit Elementen aus Pilates und Yoga

- **Mittwoch**
- **19.00 bis 20.00 Uhr**
- **10 Termine**
- **Start am 08.01.2020**
- **Kosten: 46,00 €**
(Für Mitglieder 36,00 €)
- **Raum Sportplatz, 1. OG**

Neuer
Kurs

Januar
2020

Regelmäßiges Faszientraining verbessert Deine Beweglichkeit, Mobilität und Flexibilität, lindert Verspannungen, stärkt Deine Muskulatur und schont die Gelenke.

Deine Körperhaltung wird verbessert, die Durchblutung gefördert und Du wirst Dich entspannt und gekräftigt fühlen.

Anmeldung:

info@tus1897-saulheim.de

06732-9089748 tägl. 8.00-12.00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen

Keine Ferientermine

