

Schlebuscher Turnverein 1881 e.V.



Geschäftsstelle

Dürscheider Straße 22a
51399 Burscheid

✉ stv1881@online.de

☎ : 02174 / 70 99 17



www.stv1881schlebusch.de

Fitnessstraining für Frauen und Männer

Fitnessstraining für Frauen und Männer

In kleinen Gruppen arbeiten wir so vielfältig und funktionell wie möglich mit Ihren Faszien. Alle Faszien-Ketten und Körperteile werden im Wechsel trainiert um verhärtete Muskeln zu lösen.

Hierzu werden in Längs- und Querbewegungen in stehender oder sitzender Haltung das Rollen der eigenen Faszien ausgeübt. Alle Übungen werden demonstriert, erläutert sowie ggf. korrigiert und bei Bedarf individuell angepasst. Sie bestimmen selbst die Intensität jeder Übung.

Ein erfolgreiches funktionelles Faszien-Training wird Ihre Beweglichkeit, sowie Körperhaltung und Ihr Wohlbefinden nachhaltig steigern. Mit der Mobilisierung von Gelenken, Muskelketten nehmen Sie Einfluss auf Gesundheit, Funktionalität und Regeneration.

Probieren Sie es aus!

Trainingszeiten:

Grundschule Morsbroich

Morsbroicher Straße 14, Leverkusen-Schlebusch

FASZIEN-TRAINING dienstags 20.00-21.30 Uhr Herr Beckermann

FASZIEN-TRAINING mittwochs 17.00-18.30 Uhr Herr Beckermann