



Turngemeinde

Nieder-Roden 1905 e. V.



Rücken- Faszientraining

Die Faszien - lange Zeit unbeachtet - rücken Sie jetzt in den Vordergrund des Trainings.

Für den Rücken trainieren Sie die relevanten Muskelgruppen, also die tiefen, stabilisierenden Schichten im Rumpf, die Haltemuskulatur sowie die globale Bewegungsmuskulatur. Gleichzeitig sorgen die Übungen aber auch für die Stimulation und den Aufbau der Faszien.

Die Faszien haben eine große Bedeutung für die Rückengesundheit. Durch massierendes Rollen mit der Pilatesrolle von Kopf bis Fuß können Muskelverspannungen gelöst werden, die Durchblutung gesteigert und die Elastizität und das Leistungsvermögen der Muskulatur sowie des Bindegewebes verbessert werden.

Termin: Freitag, 17.00 – 18.30 Uhr
Vereinsheim TG Nieder-Roden, Breitwiesenring

Dauer: 8 Übungseinheiten à 90 Minuten, 17.00 – 18.30 Uhr
11.09., 18.09., 02.10., 09.10., 16.10., 06.11., 13.11., 20.11.2015

Dauer: 2 Übungseinheiten à 60 Minuten, 17.00 – 18.00 Uhr
25.09. und 23.10.2015

Trainerin: Sabrina Lautenschläger
staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin

Gebühr: Vereinsmitglieder 28 € (Zuzahlung)
Nichtmitglieder 70 €

Überweisung für Nichtmitglieder bis 21.09.2015 auf das Konto der TG Nieder-Roden bei der Sparkasse Dieburg, IBAN: DE46508526510055109151, BIC: HELADEF1DIE

Weitere Informationen finden Sie unter www.tgniederroden.de.

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „Faszienkurs“ für freitags in der Zeit von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr im Vereinsheim der TG-Roden, Breitwiesenring, an. (Start 11.09.2015)

Name _____ Vorname _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ _____ Ort _____

Tel. _____ Mitglied JA NEIN

email _____

Datum _____ Unterschrift _____

Ich bin damit einverstanden, dass der Kurs-Beitrag in Höhe von 28 € als Sonderbeitrag von der Turngemeinde Nieder-Roden von meinem Konto abgebucht wird.

Datum _____ Unterschrift _____