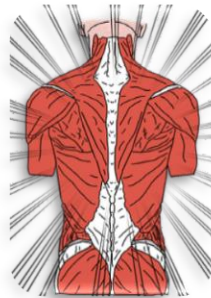


Januar 2022

Faszientraining



montags: 08:30 Uhr
mittwochs: 17:30 Uhr
donnerstags: 10:05 Uhr
(jeweils 15 min.)

Faszien geben unserem Körper Halt, Stabilität und stützen Muskeln und Organe bei abrupten Bewegungen und Sprüngen. Sie können verkleben und somit Ursachen für z.B. Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Haltungsschwächen und Kraftminderung sein. Durch gezieltes Faszientraining können diese Verklebungen gelockert und gelöst werden!

Viel Spaß wünscht dir dein **aktiva**-Team!