



# Painfree Fascia

## Präventives Faszientraining §20

**Kursstart: 11. Januar bis 29. März 2022** (10 Termine)

**Uhrzeit: 17:00 – 18.00 Uhr**

**Ort: PTSV Kanuheim (Castöhlenweg 1)**

**Kursgebühr: 140 €** (§20 Präventionskurs von den GKV bezuschusst)

Durch das präventive Faszientraining werden (Rücken-) Schmerzen vorgebeugt und der Körper beweglicher und leistungsfähiger gemacht. Entspannung, Körpergefühl und Reflexionsfähigkeit werden in ausgewählten Übungen trainiert, das Bindegewebe mithilfe einer Faszienrolle und Faszienbällen bearbeitet und durch Längentraining und Schwünge die Faszienstrukturen verlängert und gekräftigt.

Unsere Kursleitung Katja freut sich auf Euch!

Die Anmeldung für den zehnwöchigen Präventionskurs „Painfree Fascia“ erfolgt digital über unser Anmeldeportal Yolawo. Der Link befindet sich auf unserer Homepage: [www.preetzer-tsv.de](http://www.preetzer-tsv.de).

Alle weiteren Infos erhalten sie über [k.moeller@preetzer-tsv.de](mailto:k.moeller@preetzer-tsv.de).