



Polizei-Sportverein Union Neumünster e. V.

Faszienkurs

Kurs vom: 03.09.2024 - 28.10.2024

Wann: dienstags, von 18.30 – 19.30 Uhr

Wo: Sporthalle Fröbelschule

NUR MIT VORANMELDUNG – PLÄTZE BEGRENZT!

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit zu steigern und eventuelle unklare Schmerzen im Bewegungsapparat, die oftmals durch muskuläre Dysbalancen ausgelöst werden, selbst zu erkennen, zu erfühlen und die Ursache aufzulösen. Die Faszien werden wieder geschmeidig und es wird frisches, elastisches Kollagen produziert.

Bis sich Erfolge zeigen, dauert es ein paar Monate. Positiv fühlbar seien die Wirkungen aber von Anfang an. Die Körperwahrnehmung verbessere sich ebenfalls schnell. Dadurch verringert sich auch die Gefahr von Verletzungen.

Eine Gymnastikmatte ist mitzubringen. Die Kursgebühren betragen 40,00 € für Nichtmitglieder.

Eine Anmeldung ist unter 68686;
info@psvnms.de
oder Whatsapp: 0176 / 4730 1835

notwendig.

