

Teilnehmer-Information zu „Faszien Vital - Faszi(e)nation pur !“

Wir treffen uns am Donnerstag, den 02.04.2020, gegen 18:50 Uhr in den Praxisräumen. Dort könnt ihr euch umziehen und danach starten wir das Training 19:00 Uhr in der Gruppe.

Bitte möglichst *anliegende und bewegungsfreudige Sportsachen* tragen, um ein Verfangen der Kleidung in der Rolle zu vermeiden und dennoch volle Bewegungsfreiheit zu gewährleisten.

Trainiert wird ohne Turnschuhe (!), um die optimale Sensorik des Fußes zu nutzen. Die ersten 10 min sind zum Ankommen, Fragen klären und Feedback eingeplant.

Ihr erhaltet zu Beginn jeder Stunde ein Infoblatt zur Welt der Faszien mit unterschiedlichen Themen, somit könnt ihr dort später noch einmal nachlesen. Anschließend erfolgt die Erwärmung und schon geht's los.

Wer sich vorher zum Thema Faszien informieren möchte, kann gern auf Youtube -

„Quarks & Co. - Geheimnisvolle Faszien - Neues vom Rücken“ anschauen.

Auf unserer Homepage findet ihr unter „Aktuelles“ weitere Informationen.

Bitte mitbringen:

- 1 großes Handtuch
- 2 kleine Handtücher oder Schlupfwaschlappen
- bei Bedarf eigenes Getränk in auslaufsicherer Flasche

Kursdaten: 2.4./9.4./16.4./23.4./30.4./7.5./14.5./4.6./11.6./18.6.

Tee und Wasser, sowie eine kleine Gemüseerfrischung wird von uns gestellt!

Ich freue mich auf Sie und wünsche Ihnen bis dahin eine angenehme Zeit!

Michaela Süß