

**Bleib elastisch und gesund**

**FASZIENTRAINING mit Carola Fricke  
von zu Hause aus online**



Möchtest du mehr Beweglichkeit erreichen, das Bindegewebe geschmeidig halten?

In der Stunde für Jugendliche, Frauen und Männer jeden Alters erhältst du Tipps und Übungen für zu Hause, um die positiven Effekte des faszialen Trainings zu nutzen.

Wir trainieren mit der Fasirolle, Faszienball, Loop und Duo Ball!

**START: Montag, 29. April 2024 bis 1. Juli 2024  
von 19.30-20.30 Uhr 7x online über Zoom**

Mitgliedschaft in der SG Rödental ist nicht erforderlich  
Kurskosten: 35,-€ für Nichtmitglieder/ 25,-€ für SG Mitglieder

Du brauchst:

Bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, eine Fasirolle/Ball, Zoom

**Informationen und Anmeldung  
bei [carola.fricke@sgroedental.de](mailto:carola.fricke@sgroedental.de)**

auch auf  und 