

Ein Dorf - ein Verein.



Faszientraining

Zuschuss durch die Krankenkasse

Dir sind Faszienrollen schon bekannt, doch so richtig weißt Du nicht, was genau sie tun sollen und wofür oder wogegen sie eingesetzt werden?

Wir zeigen Dir, was die Faszien im Körper sind, welche Aufgaben sie haben und wie Du dieses Wissen nutzen kannst, um beweglicher, schmerzfreier, fitter und geschmeidiger zu werden.



Dienstags 19:00 - 20:00 Uhr



Stadtteilzentrum Kladow

Sakrower Landstraße 3



Brigitte Stiewe

Sportwissenschaftlerin/ Faszientrainerin

Kosten:

149,00€ für 10 Einheiten



Anmeldung unter:

gesundheitssport@sf-kladow.de

www.sf-kladow.de

SFK

Sportfreunde Kladow e.V.