



Der

bietet an



# Schnupperkurs Pilates-Faszien Training

Schmerzen, Verspannungen und Einschränkungen in  
Ihrer Beweglichkeit?

Oftmals sind verklebte Faszien die Ursache. Faszien umhüllen jeden Muskel sowie jede einzelne Muskelfaser und verbinden diese mit Knochen und Gelenken. Die kombinierten Übungen aus sanftem jedoch intensivem Pilates- und Faszientraining helfen der gesamten tiefsitzenden Muskulatur diese Verklebungen zu lösen. Ziel der Ganzkörperübungen ist es, Verspannungen und Schmerzen u.a. im Nackenbereich zu reduzieren und auch die Funktionen der Wirbelsäule als tragendes System zu stärken – für eine aufrechte Körperhaltung und ein gutes Körpergefühl!

Wann:           Montags um 11.00 - 12.00 Uhr  
Dauer:           5 Einheiten (Schnupperkurs)  
Preis:           € 50,-- für alle  
Wo:              im Tanz- und Gesundheitsstudio  
Leitung:         Elena Goldenbaum

Start ist am **20. Mai** bis 24. Juni 2019

Wir bitten um kurzfristige [telefonische Anmeldung](#) im Sportbüro unter 040 – 710 72 15 oder per E-Mail an [info@tsv-glinde.de](mailto:info@tsv-glinde.de). Bitte geben Sie Ihre Telefonnummer an, wir rufen Sie gern zurück!