



NEUE
KURSE

KURS

FASZIEN-FIT

Mo 17:30 Uhr | Rücken- Faszien-Fit

Alltagsstress, zu langes Sitzen und zu wenig Bewegung belasten unseren Rücken. Im Kurs beleuchten wir die Ursachen und arbeiten mit alltagstauglichen Übungen sowie gezielten Dehn- und übungsprogrammen an der Bewegung des bewegungsapparates. Durch **| Dehnen der Bindegewebsstrukturen | Rollmassagen | kräftigende Übungen** fördern wir die Beweglichkeit und lösen Verspannungen. So vereint der Kurs aus beiden Trainingsansätzen für mehr Wohlbefinden und langfristige Beweglichkeit. Bis ins hohe Alter.

Mi 8:45 Uhr | Faszien-Fit

Regelmäßiges Faszientraining hilft, verklebte Faszien zu lösen und die Beweglichkeit zu fördern. Wir arbeiten mit Roll-, Ball- und Trigger-Massagen sowie gezielte Dehnübungen um die Durchblutung zu fördern, damit sich der Körper freier anfühlt.

Mit regelmäßigm Faszientraining:

| Roll-, Ball- & Trigger-Massagen | Dehn- & Kräftigungsübungen

NEUE KURSE

12.1.2026 | Mo 17:30 Uhr

14.1.2026 | Mi 8:45 Uhr

Probetraining ist jederzeit möglich.

ORT

TSG Blankenloch

Sporthalle 1 | Mühlenweg 4a

ANMELDUNG

Melde dich jetzt **online** an und starte beweglich ins neue Jahr!



KURS

TSG Mitglieder

45 € *

Nichtmitglieder

110 € *

10 x 60 Min.

*incl. USt.



Kontakt

fitness@tsg-blankenloch.de

WETTKAMPF | FITNESS | GESUNDHEIT | BEWEGUNGSZENTRUM TSG BLANKENLOCH

Folgt uns



www.tsg-blankenloch.de