



# NEUE KURSE

# FASZIEN-FIT

# KURS

## 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 regelmäßigem 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