

Jahresbericht 2018 über das Faszien- und Core Training

Das Faszien- und Core Training findet 1xwöchentlich, jeweils donnerstags um 20.15 Uhr in der Heinrich-Hermann-Schule statt. Geleitet wird dieser Kurs durch Sabine Rau. Zwischen 12 und 20 Teilnehmerinnen besuchen regelmäßig diesen Kurs, der unter entspannender Musik z.B. Beweglichkeitstraining, Entspannung und natürlich dem Einsatz der Faszienrollen das Faszientraining beinhaltet. Der Kurs bereitet den Teilnehmern großen Spass und diese berichten, dass sie nach diesem Kurs glücklich und zufrieden nach Hause gehen und somit den Wohlfühlfaktor erreichen.

Zur Zeit findet das Training wegen Umbauarbeiten bis auf weiteres freitags von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr in der Bergwinkelturnhalle statt.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Sabine Rau