

An alle Übungsleiter/-innen und Interessierte des „Turngau Fulda Werra Rhön“

## Einladung zur Übungsleiterfortbildung

### **Faszien in Bewegung**

Faszien zu trainieren, kann vor allem eines sein, eine wichtige Säule für Gesundheit und Wohlbefinden.

Ein gut funktionierendes Faszien-Netzwerk erhöht die Lebensqualität, beeinflusst die Beweglichkeit in den einzelnen Wirbelsegmenten, welches wir in Theorie und Praxis verstehen und umsetzen wollen.

Das abwechslungsreiche Seminar gibt Euch als Teilnehmer /-in unter Einbeziehung kreativer Übungsvariationen, ergänzend über äußere Reize, diese Impulse und bereichert bisherige Trainingsprogramme um eine weitere Komponente.

Faszien-Training bringt mit verblüffender Einfachheit mehr Leichtigkeit, Weite und Elastizität in den Körper.

Gesunde Faszien werden von allen gebraucht.

Kurzum: Wer sich nicht bewegt, verklebt!

Zielgruppe : Prävention Übungsleiter/innen und Interessierte

Referentin : Sigrid Wellershaus

Wann : Sonntag, 01.09.2019, 10.00- 17.00 Uhr

Wo : Jahnhalle, August-Gottlieb-Straße 1, 36251 Bad Hersfeld

Gebühr : 40,00 Euro (bitte Getränke und Essen selbst mitbringen)

Der Lehrgang ist mit 8 ÜE anerkannt.

Die Gebühr ist bis zum 15.08.2019 auf das

Konto BIC HELADEF1HER, bei der  
Sparkasse Bad Hersfeld-Rotenburg,  
IBAN DE 67 532 500 00 0000355865

mit dem Vermerk ÜL. und der Angabe des Namens zu überweisen.

Anmeldung bei Marijke Fischer, Tel.: 06621-64510  
marijke.fischer@vodafone.de

Mit sportlichen Grüßen

Marijke Fischer

Fachwartin für Gesundheitssport