

Workshop Stretch & Roll



Samstag, 17.06. 13:00-15:00

Ort/Treffpunkt: TVL Gym

Inhalt:

Dieser Workshop befasst sich intensiv mit dem Thema verkürzte Muskeln und Faszien. Durch gezieltes Rollen mit einer Faszienrolle (wir nutzen unsere Pilatesrollen) und Dehnen der entsprechenden Körperregion können wir die Spannungen lösen und die Beweglichkeit verbessern.



Zielgruppe: geeignet für jedes Alter zur Prophylaxe oder besonders wenn Schmerzen vorhanden sind

Equipment: großes Handtuch, wenn vorhanden kleine Faszienrolle

Gebühr: TVL-Mitglieder: 10 Euro, Nichtmitglieder: 20 Euro Spond Code TCVUN

Kontakt: info@tv-lokstedt.de Döhrntwiete 20, 22529 Hamburg Tel 040-564870