

Gesunder Rücken - gesunde Faszien - gesunder Mensch

Am Samstag, den 08.12.2018 findet von 10 - 12 Uhr im Jahnsaal der Carl-Schill-Halle in Osthofen ein Workshop mit praktischen Anleitungen zum Thema Rückenschmerzen - und wie gehe ich damit um, statt.

In diesen 2 Stunden wird viel wissenswertes über den Rücken besprochen, aber auch alles sportlich erspürt. Die Teilnehmer lernen zudem Faszien theoretisch und praktisch kennen und lernen, wie und warum diese in unserem Körper wirken und so wichtig sind. Rücken, Kopf, Arme, Beine - der ganze Körper wird einbezogen.

Anmeldungen bitte bei:

**Alexandra Sickenius unter a.sickenius@t-online.de
oder 0179 8626202.**

TGO-Mitglieder zahlen 4,- Euro, Nichtmitglieder 12,- Euro.

Mitzubringen sind saubere Hallensportschuhe, bequeme Sportkleidung und etwas zu trinken.