

## Faszien

Wir trainieren unser gesamtes Netzwerk der Faszien (Bindegewebe)



Mit **Claude-Bettina Anhoeck**, Bewegungspädagogin, [anhoeck.ch](http://anhoeck.ch)

**Wann:** Samstag, 27. Mai 2017, von 10 – 14 Uhr, 1 Stunde Mittagspause  
(Mittagessen bezahlt jeder selber, Einheitsmenü – Salatteller CHF 15.00)  
**Wo:** Restaurant Eschheimental, Beringen  
**Kosten:** Mitglieder CHF 25.00 / Gäste CHF 30.00  
**Auskunft:** Annemarie Vögele, 052 685 27 46

Die Faszien ermöglichen unserem Körper die aufrechte Haltung, den Zusammenhalt und sie koordinieren unsere Bewegungsabläufe.

Das Training der Faszien bewirkt einen Abbau von Verspannungen, Mobilisierung gegen die einseitigen Bewegungen im Alltag. Es führt zu Ausgleich und Wohlbefinden. Ein Mehrwert, Gewinn für sich selber, bei berufsbedingten, oder bei sportlichen Abläufen. Hilft auch für Stabilität im Alter.

Die Philosophie von Frau Anhoeck ist u.a., dass wir keine Fitnessräume brauchen, um unseren Körper fit zu halten. Das Faszientraining kann sehr gut in der Natur ausgeübt werden, an der frischen Luft und auf der Muttererde, von der wir geerdet werden. Deshalb macht sie die Übungen auch gerne barfuss. Lassen auch Sie sich von Frau Anhoeck's grossem Fachwissen (faszi)nieren!



**Anmeldung:** „Faszien“ Samstag, 27. Mai 2017

Name:.....Vorname:.....Strasse:.....

PLZ/Ort:.....Telefon:.....Anz. Personen.....

Datum:.....Unterschrift:.....

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen an die untenstehende Adresse

**Anmeldeschluss: 19. Mai 2017**