

WTB Presseinfo

26. Oktober 2017

Neu beim WTB - Faszio-Training

Als Faszie bezeichnet man eine Hüllschicht aus Bindegewebe, die einzelne Muskeln, Muskelgruppen oder ganze Körperabschnitte umgibt. Faszien geben unseren Muskeln Form und Festigkeit. Aber leider können sie durch falsche Belastung oder Bewegungsmangel auch verkleben, verdrehen oder verhärten. Wir spüren das als Verspannung in den Muskeln.

Faszio® lockert verklebtes oder verhärtetes Faszien-gewebe und sorgt für Beweglichkeit. Ruhige Musik und fließende Bewegungen helfen, um auch mental zu entspannen. Das Training ist für Einsteiger und Trainierende mit Muskelproblemen sehr gut geeignet.

Das Training findet freitags von 16:00 bis 17:00 Uhr in der WTB-Fitnesshalle, Gustav-Adolph-Str. 1, 22043 Hamburg statt.

Kontakt: Tel. 040/68 54 82