

## Faszienfitness & Stretch

Faszien - auch Bindegewebe genannt- durchziehen wie ein dreidimensionales Netzwerk den Körper und haben enormen Einfluss auf die Muskulatur, die Bewegung, die Haltung und das Schmerzempfinden. Diese Stunde umfasst ein dynamisches Stretching und eine gezielte Selbstmassage mit der Rolle, wodurch Verspannungen gelöst werden.

### TERMINE:

### SPORTSTÄTTEN:

### WEITERE INFOS:

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.  
Berger Straße 294, 60385 Frankfurt  
Telefon 069 / 4600040  
Email: [info@tgbornheim.de](mailto:info@tgbornheim.de)  
[www.tgbornheim.de](http://www.tgbornheim.de)

### Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag - Freitag  
8.00 bis 12.00 Uhr  
15.00 bis 20.00 Uhr