

Faszilates

Faszilates ist eine Kombination aus Faszientraining und Pilates. Durch die Kombination aus dynamischen Übungen und gezielten Dehnübungen wird die tiefliegende Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit gefördert, die Koordination verbessert und die Faszien werden gelockert. Es formt die Figur, verbessert die Haltung und schult die Körperwahrnehmung.

SPORTSTÄTTEN:

Gym F[GYM F]



Konstanzer Str. 16

TERMINE:

Montag	10:00 - 11:00	GYM F
--------	---------------	-------

WEITERE INFOS:

Gartenbad Fechenheim

Konstanzer Str. 16
60386 Frankfurt Main
Tel. 069 42693592
Fax 069 42693594

Email: info@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de