

Donnerstag, den 11.07.2024  
10:00 Uhr sowie 18:45 Uhr

# Faszien in Bewegung

*Workshop mit Praxistipps und Übungen*



**Wichtige Punkte werden behandelt:**

- Aufbau und Funktion der Faszie
- Faszientraining in der Praxis
- Was haben Faszien mit Verspannungen zu tun?
- Erklärung der Hilfsmittel Blackroll und Faszienbälle

**Referenten:** Johannes Ludwig  
(Rückenexperte)

**Anmeldung:** 06761 7010, App oder  
fitness@sportpark-simmern.de

**Veranstaltungsort:** Sportpark Simmern,  
Am Naturfreibad, 55469 Simmern



**Wir leben Sport.**

[www.sportpark-simmern.de](http://www.sportpark-simmern.de)