

## Faszientraining am Morgen

Durch fließende Bewegungen und Dehnungen wird das fasziale Bindegewebe gelockert, wodurch Verspannungen gelöst werden und mehr Flexibilität erreicht werden kann. Außerdem werden hauptsächlich die tiefen und stabilisierenden Muskeln angesprochen, sodass man nicht ins Schwitzen kommt. Dafür starten Sie bewegt und motiviert in den Tag.



Foto: pixabay.com

### Kursangebot am Morgen



Im Rahmen der **betrieblichen Gesundheitsförderung** möchten wir Sie einladen an einem Frühkurs teilzunehmen, um entspannt und wach in den Tag zu kommen. Im Frühkurs mit Christine Barth erwartet Sie ein bunter Mix aus Faszienstretch, Lockerungen, Pilatesübungen, Yoga und sanfter Muskelarbeit.

<b>Termine</b>	<b>12 Termine, jeweils donnerstags von 8.00 bis 9.00 Uhr</b> 28.03., 04.04., 11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06.2019
<b>Veranstaltungsort</b>	<b>HAW, Raum der Gesundheit (Stiftstraße 69, Raum 035)</b>
<b>Trainerin</b>	<b>Christine Barth</b>

#### Organisatorisches

- ▶ Maximale Anzahl der Teilnehmenden: 15 Personen.
- ▶ Die Teilnahme erfolgt außerhalb der Arbeitszeit.
- ▶ Es ist ein Eigenanteil von 36 € für den gesamten Kurs zu entrichten.

Zu buchen ist der Kurs unter ...

<http://bit.ly/2zeKvL3>

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an ...

Hannelore Ehrhardt	42875-9043	<a href="mailto:hannelore.ehrhardt@haw-hamburg.de">hannelore.ehrhardt@haw-hamburg.de</a>
Sophie Richter	42875-9297	<a href="mailto:sophie.richter@haw-hamburg.de">sophie.richter@haw-hamburg.de</a>