

**Die KreisLandFrauenverbände
Ulm, Heidenheim und Ostalb laden ein**



Gäste sind willkommen!

Samstag, 19. Oktober 2024

89129 Langenau-Hörvelsingen

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

Fitness, die mich im Alltag verletzungsfrei bleiben lässt

Myofasziale Ketten in ihren Strukturen, warum ich muskuläre Dysbalancen habe und wie man dagegen arbeiten kann. Wie kann man langfristig durch gezieltes Üben schmerzfrei werden? Wie entsteht Schmerz? Ist die Ursache auch da, wo es wehtut? Wir finden es heraus. Im Anschluss werden wir den passenden Kraftzirkel zum Ausgleich von Dysbalancen absolvieren.

Termin	Samstag, 19.10.2024
Ort	Ofenloch-Turnhalle Am Ofenloch 14 89129 Langenau-Hörvelsingen
Zeit	Lehrgangsbeginn: 09.30 Uhr Lehrgangsende: ca. 16.30 Uhr
Referentin	Yvonne Benz
Teilnahmegebühr	Mitglied 10,- Euro Nichtmitglied 20,- Euro zzgl. Verpflegung und Hallengebühr
Arbeitskreisfrau	<u>Ulm</u> : Petra Hegele, Kerstin Gansloser <u>Heidenheim</u> : Lieselotte Banzhaf <u>Ostalb</u> : Karin Misselwitz
Anmeldung bei bis 10.10.24	Kreisgeschäftsführerin Irene Bucher Tel.: 07348-9671776 E-Mail: bucher@kreislandfrauen-ulm.de
Bitte mitbringen	ÜL-Ausweis Matte Handtuch Faszienrolle klein Doppelball kleinen und großen Faszienball o.ä. (Lacrosse oder Hockeyball)

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!