

## Start im Juni: Faszien-Training mit Romy

Liebe Mitglieder,  
Liebe Interessierte an Sport- und Gesundheitsthemen,  
Liebe Freunde des Vereins,

hiermit laden wir zum neuen Kursformat „Faszien-Training“ ein.

<b>Einheiten:</b>	Fortlaufender Kurs mit 10er Karte		
<b>Start:</b>	Samstag, 6.6.2026 (kostenlos + unverbindlich Schnuppern 6. & 13.6.)		
<b>Uhrzeit:</b>	11:00 - 12:00 Uhr (immer samstags)		
<b>Ort:</b>	SCRW-Kursraum (Vogelsbergstr. 10-12 über Spielwaren Eberhardt) in Altstadt		
<b>Anmeldung:</b>	per E-Mail an:	info@sc-rotweiss.de	
	oder telefonisch:	Sven Schöning	0170-4870809
		Wolfgang Knorn	0179-5942141
		Romy Richter	0176-60748222
<b>Kosten:</b>	Vereinsmitglieder	50,00 €	
	Nicht-Mitglieder	90,00 €	

Faszientraining verbessert die Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Regeneration durch gezielte Übungen für das Bindegewebe. Mit dynamischen Dehnungen, federnden Bewegungen und Übungen mit der Faszienrolle werden Verspannungen gelöst und die Elastizität des Körpers gefördert. Der Kurs eignet sich für jedes Fitnesslevel und unterstützt ein gesundes, bewegliches Körpergefühl im Alltag und Sport.

### Wirkungen:

- Verbesserung der Beweglichkeit und Gelenkigkeit
- Förderung der Elastizität des Bindegewebes
- Lösung von Verspannungen und Verklebungen im Faszien-Gewebe
- Unterstützung einer aufrechten und gesunden Körperhaltung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und Koordination
- Förderung der Durchblutung und des Stoffwechsels
- Unterstützung der Regeneration nach sportlicher Belastung
- Vorbeugung von muskulären Beschwerden und Bewegungseinschränkungen
- Entspannende Wirkung auf Muskulatur und Nervensystem
- Förderung fließender und ökonomischer Bewegungsabläufe

**Zielgruppe:** Erwachsene jeden Alters, Sparteinsteiger und aktive Sportler, Menschen mit einseitigen Belastungen im Alltag oder Beruf, Personen, die ihre Beweglichkeit verbessern und Verspannungen reduzieren möchten.

Bitte eine (Yoga-)Matte mitbringen. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.

Wir freuen uns sehr über das neue Angebot und hoffen auf rege Teilnahme.

Der Vorstand

SC Rot-Weiß Altstadt

### Unsere Vision:

Wir sind ein offener Sportverein, der Menschen zusammenbringt, um gemeinsam innovative Wege im Gesundheitssport zu gehen. Unser Ziel ist es, eine aktive und gesunde Gemeinschaft zu fördern, in der jeder willkommen ist. Durch kreative Ansätze inspirieren wir unsere Mitglieder, aktiv zu bleiben und ihre sportlichen und gesundheitlichen Ziele zu erreichen. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für innovative Sportkultur, die Gesundheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt.