



Friedrich-Engels-Allee 127, 42285 Wuppertal
Fon 0202-83451
turnverband.wuppertal@t-online.de
www.turnverband-wuppertal.de

Lehrgang Nr. LG-180126



(4 LE)

Fit ins neue Jahr – Frühjahrsputz für deine Faszien

Sonntag, 18.01.2026, 10:30 - 13:30 Uhr

**BAYER Sportpark Rutenbeck, Breitensportzentrum Halle 1,
Unten Vorm Steeg 5, 42329 Wuppertal**

In dieser praxisorientierten Fortbildung erhaltet ihr wertvolle Impulse und direkt umsetzbare Übungen, um das Faszientraining abwechslungsreich und effektiv zu gestalten.

Der Fokus liegt auf der GESCHMEIDIGKEIT und DEHNFÄHIGKEIT, ELASTIZITÄT und KRAFT des faszialen Gewebes, ebenso auf der LÖSUNG von VERSPANNUNGEN.

Mit einfachen Hilfsmitteln werden vielfältige Übungsvarianten vermittelt, die in jede Trainingsstunde integriert werden können.

Die Teilnehmenden lernen, wie sie durch gezielten Druck und Fließbewegungen die Faszien stimulieren und gleichzeitig Körperwahrnehmung, Bewegungsqualität und funktionelle Kraft verbessern.

Bitte ein Handtuch und zwei Gästehandtücher mitbringen, wenn möglich auch einen Tennisball.

Sportreferentin: **Nicole Bockius**,
DTB-Pilates-Trainerin und Faszio-Trainerin

Lehrgangsleitung und Infos: **Helga Mennecken**

Anmeldung bei Helga Mennecken, Fon 0202-760851, mennecken@t-online.de, oder bei Turnverband Wuppertal, Fon 0202-83451, turnverband.wuppertal@t-online.de

Teilnahmegebühr: 20,00 Euro

Überweisung der Teilnahmegebühr bitte unter Angabe der Lehrgangsnummer an Turnverband Wuppertal, IBAN: DE78 3305 0000 0000 4094 74; BIC: WUPSDE33XXX.