

**FASZIO®** ist ein modernes ganzheitliches Faszientraining für funktionale Leistungskraft und pure Lebensfreude!



Das Bewegungskonzept von **FASZIO®** orientiert sich an den 7 Strategien

- Dehnfähigkeit
- Elastizität
- Geschmeidigkeit
- Lösungstechniken
- Regeneration
- Stabilität
- Wahrnehmung

die geschmeidig und beweglich machen sowie Schnellkraft und Stabilität geben.

**Ab dem 22. November immer donnerstags  
von 18:00 bis 18:55 Uhr in der Halle 2**

**Trainerin:**  
**Sonja**

**Athletik Club 1892  
Weinheim e. V.**

Waidallee 8 • 69469 Weinheim  
Tel. 0 62 01 / 2 59 05 -0  
Email: [info@ac-weinheim.de](mailto:info@ac-weinheim.de)  
[www.ac-weinheim.de](http://www.ac-weinheim.de)