



Turngesellschaft 1899
Gonsenheim e. V.



fayo®
DAS FASZIEN YOGA

Neu in der TGS Neu in der TGS Neu in der TGS

fayo® ist ein von den Schmerztherapeuten Liebscher & Bracht entwickeltes Übungssystem zur Stärkung der gesunderhaltenden Kräfte des Bindegewebes.

Es eignet sich für alle Menschen, die sich im Alltag einseitig bewegen, egal ob als „Schreibtischtäter“, Vielfahrer, körperlich Arbeitende, oder auch als Sportler, die nur eine Sportart trainieren. Die dadurch entstehenden, oft schmerzhaften Verfilzungen und Verklebungen von Muskeln und Faszien (das sind bindegewebige Häute, die u. a. Muskeln voneinander abgrenzen) können durch fayo® aufgelöst werden. Das körperweite Faszien-Netzwerk wird wieder beweglich und nachgiebig. Schmerzen und Verletzungsanfälligkeit werden minimiert.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch oder Decke, falls vorhanden: Faszienrolle

Ort:	Jahnturnhalle , Jahnstr. 8, 55124 Mainz-Gonsenheim
Termine:	ab 15. Januar 2026 - 6 Termine á 45 Minuten
Zeit:	jeweils donnerstags, 18.15 Uhr – 19:00 Uhr
Kursleiter:	Horst Leder, fayo-Trainer
Gebühr:	Mitglieder 25,00 €, Gäste 50,00 €
IBAN:	DE02 5509 1200 0080 1545 00
Anmeldung und Info:	info@tgs-gonsenheim.de 06131-45217 (AB – wir rufen zurück) haleder@googlemail.com
Parken:	ausreichend eigene kostenfreie Parkplätze direkt vor der Halle

