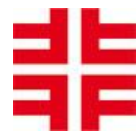




Turngesellschaft 1899
Gonsenheim e. V.



fayo®

DAS FASZIEN YOGA

Neuer Kurs ab 02. April 2026

fayo® nach der Methode von Liebscher & Bracht ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, welches gezielt die Beweglichkeit verbessert und muskulär-fasziale Spannungen reduziert. Durch spezielle Engpassdehnungen, kombiniert mit mobilisierenden und kräftigenden Übungen, wird der Körper in seiner natürlichen Funktion unterstützt und die Bewegungsfreiheit nachhaltig gefördert.

Die Übungen werden ruhig, präzise und achtsam angeleitet und können individuell an das eigene Leistungsniveau angepasst werden. Dadurch eignet sich der Kurs sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch für alle, die präventiv etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten.

Wochentag:	Donnerstag
Uhrzeit:	18:10 – 18.55 Uhr
Ort:	Jahnturnhalle
Kursleiter:	Horst Leder, fayo® Trainer
Kursdauer:	6 Termine
Gebühr:	Mitglieder: 25,- € Gäste: 50,- €

Anmeldung & Kontakt:

Bitte überweisen Sie vor Kursbeginn die Kursgebühr auf das angegebene Konto und informieren Sie uns anschließend per E-Mail über die erfolgte Zahlung. Senden Sie ihre E-Mail bitte mit dem Betreff: TGS fayo Kurs + ich Name an: info@tgs-gonsenheim.de

Turngesellschaft 1899 Gonsenheim e.V.

VR-Bank Alzey Worms

IBAN: DE02 5509 1200 0080 1545 00

BIC: GENODE61AZY