

FASZIEN-TRAINING UND RÜCKENSTÄRKUNG !!!

AUF
SPENDENBASIS

Mi. 17.45-18.45 Uhr
Raum "Linde"
Ruth-Drexel-Straße 98

„Im gesunden Körper ein
gesunder Geist“

SUPER TRAINING

für jedermann!!!

Es macht Spaß!



Bei diesem Rückenkurs wird die
Aufspannung der **Wirbelsäule** &
die aufrechte Haltung trainiert.
Das effektive
Tiefen-Muskulatur-Training wird
um Faszien-Übungen ergänzt.

Faszien durchziehen den Körper von Kopf bis Fuß, sie **stabilisieren**
ihn und halten ihn aufrecht, umhüllen Muskeln und Organe. Einfache
und effektive Techniken, um die Faszien zu kräftigen, zu dehnen und
zu lösen, sind eine Wohltat für den Körper und optimieren die
Trainingsmöglichkeiten kombiniert mit der Rückenstärkung.

Anmeldung erforderlich - Jolanta Tel. 0163 5441900