

SOMMER-SPECIAL

FASZIEN IN BEWEGUNG

Trainerin: Sabrina Bittkau

Dieses Training ist für alle, die unter Verspannungen leiden und sich steif und unbeweglich fühlen. Für alle Fitness-Level geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig!

Was dich erwartet:

- Unterschiedliche Bewegungsimpulse
- Mobilisation, Balancetraining und Flexibilität
- Abwechslungsreiche Übungen von Kopf bis Fuß
- Fließende Übergänge zu fröhlicher Musik
- Mehr Körpergefühl, mehr Bewegungsfreiheit
- Ohne Faszien-Rollen oder sonstigen Geräten

Termin: Dienstag, 05.08.25, 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Oase der Gesundheit, Ludwig-Rosenberg-Ring 29

Sommer-Special-Preis: 8,00 Euro pro Person

Anmeldung & mehr Infos:

sabrina@einfach-faszienierend.de

0156 79 43 32 93

Das Training findet ab 3 verbindlich
angemeldeten Personen statt.

