

SOMMER-SPECIAL STRETCHING & MOBILITY

Trainerin: Sabrina Bittkau

Dieses sanfte Training ist für alle, die sich wieder geschmeidig, aufgerichtet und beweglich fühlen möchten. Für alle Fitness-Level geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig!

Was dich erwartet:

- Mobilisation und Dehnung für den ganzen Körper
- Abwechslungsreiche Übungen von Kopf bis Fuß
- Mehr Bewegungsfreiheit durch gezielte Impulse
- Stressfreie Übungsausführung im eigenen Level
- Ideal nach langen Schreibtisch-Tagen!

Termin: Dienstag, 19.08.25, 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.

