

AgilityLife - Ihr beweglichkeitsorientiertes Faszientraining für den ganzen Körper

Di 10.10.2023, 18.15 - 19.15 Uhr

Ort:

Waldkirchen, Studio für Pilates und Faszientraining KörperBalance
Marktplatz 5, Waldkirchen

Faszien-Training für den ganzen Körper.

Eine Faszienrolle kennen Sie bestimmt, jedoch ist Training mit der Rolle nur ein Baustein der vier Bestandteile des modernen Faszien-Trainings.

Erfahren Sie was hinter FOAM ROLLING, FASCIAL STRETCH, SENSORY REFINEMENT & REBOUND ELASTICITY steckt und wie einfach es ist dies, in den Alltag zu integrieren.

Kurse laufen jeweils über 8 Kurstermine je 60 Minuten und werden im Rahmen der Gesundheitsförderung von den Krankenkassen bezuschusst!

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Referentin:

Pilatestrainerin Bärbl Rosing

Kosten:

120 Euro