

Reaktiv-Faszien-Training

Präventionskurs

Di 04.02.2020, 18.45 - 19.45 Uhr

Ort:

Waldkirchen, Marktplatz 5

Erleben Sie in diesem Kurs ein ganzheitliches Körpertraining. Mit Hilfe dieses Konzeptes wird das fasziale Netzwerk regeneriert und die Elastizität der Faszien und somit des gesamten Körpers gewährleistet.

Fasziales Bindegewebe befindet sich überall im Körper und ist Teil des Nervensystems. In die fasziale Netzstruktur wird mit Hilfe der Raktoren (Hanteln, mit Granulat gefüllt), der Faszienrolle und Bällen trainiert und "entfilzt". Sie werden beweglicher und fühlen sich entspannter in Ihrem Körper. Außerdem wirkt sich dieses hervorragende Training positiv gegen Verspannungen im Rückenbereich aus!

Und: Sie werden eine Menge Spaß an und mit diesem Training haben!

8 Termine á 60 Min.

Dieser Kurs wird im Rahmen der Prävention von den Krankenkassen bezuschusst. Bitte fragen Sie nach!

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Referentin:

Gymnastiklehrerin Bärbl Rosing

Kosten:

110 Euro