FASZIEN-WORKSHOP

- Regeneration mit der Black-Roll -

Workshop-Leiterin:
Nina Wessalowski, Physiotherapeutin und Yogalehrerin

Faszien durchziehen den Körper wie ein dreidimensionales Netzwerk und haben großen Einfluss auf Muskulatur, Bewegung und Schmerzempfinden.

Verklebte Faszien können Ursache für Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkung sein. Trainierte Faszien wiederum beeinflussen Aufrichtung und Bewegung des Körpers sowie Regeneration der Muskulatur nachhaltig positiv (besonders nach langen oder harten Trainingseinheiten).

In diesem 2,5stündigen Workshop habt Ihr die Gelegenheit das Besondere dieses Regenerationstrainings am eigenen Körper zu erleben und zu spüren.

Equipment, sowie Getränke und Snacks werden gestellt. Es besteht die Möglichkeit verschiedene Rollen zu testen –
gerne kann auch die eigene Rolle mitgebracht werden.

Datum: 29.11.2015

Zeit: 15:00 bis 17:30 Uhr

Ort: Inform Fitness

Kosten: 40 € / Person

Maximale Teilnehmer: 12 Personen

Weitere Informationen und Anmeldungen bei Nina Wessalowski –
E-Mail: **ninalowski@gmx.de**.

inform Fitness

Hünermann Physiotherapie