

Donnerstag, 11:30 – 12:30 Uhr

28.04. – 30.06.2022

8 Einheiten – 88,-€

Faszientraining



Anmeldung:

info@sgbz.de

www.sgbz.de

0211/ 280 74 74 0

0157/ 36 53 73 35

Niermannsweg 10

40699 Erkrath

Dein **Wohlbefinden** kann durch **fitte Faszien** maßgeblich gesteigert werden & bildet die Basis für eine **gute Körperhaltung**. Durch dauerhaften Stress & Bewegungsmangel kann verklebtes & verhärtetes Bindegewebe entstehen, welches schmerzhaft werden kann.

Wir bieten **DEIN regelmäßiges, individuelles Faszientraining** für eine **lange, entspannte & nachhaltige Bewegungsfreiheit**. Fehlbelastungen & Haltungsschäden werden zusätzlich korrigiert.

Voraussetzung: Ausgeschlossen sind Teilnehmer*innen mit Krampfadern, Thrombosegefahr, Fibromyalgie, Osteoporose & Hautkrebs.

