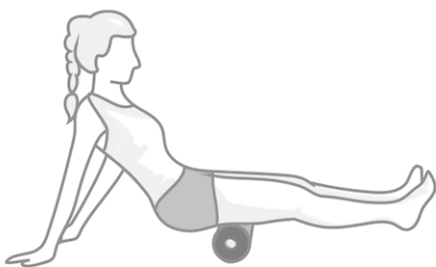


Faszienarbeit mit Rollen und Kugeln

» Die Wiederentdeckung der Leichtigkeit



Kursleitung:
Britta Holzer

Kaum jemandem bleibt es erspart, im Laufe des Lebens durch Stress, einseitige Bewegungen, Unfälle, Schonhaltungen etc. Verspannungen im Körper aufzubauen.

Durch den gezielten Druck mit Hilfe von Faszienrollen und -kugeln bekommt das Bindegewebe, sowie die Muskulatur wieder die Chance ihre ursprüngliche Entspannung und Länge zu erlangen.

Die Wirkung ist einer Entlastung der Gelenke und die Aufrichtung des Körpers. So kann ein längst vergessen geglaubtes Wohlfühl im Körper entstehen.

Kurs F/1:
Samstag 06. Nov.
09.30 – 12.00 h
14.00 – 16.30 h
Kosten: 85 EUR
5 Stunden

Kurs F/2:
Mittwoch
10., 17., 24. Nov.
01., 08. Dez.
16.30 – 17.30 h
Kosten: 85 EUR
5 Stunden

Ort:
Aikidojo e.V.
Weberstrasse 59,
28203 Bremen