



Verklebte Faszien sind oft verantwortlich für Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Alltag und im Sport. Das Training mit der Blackroll® verhilft zu verbesserter Beweglichkeit, löst Verspannungen und bringt Schmerzlinderung.

BLACKROLL®
SWITZERLAND

WORKSHOP

Was bringt mir persönlich das Blackroll® -Training?

Wie rolle ich richtig?

Wie kann ich die Blackroll® gezielt für meine Bedürfnisse einsetzen?

KURS 1 Vormittagskurs, **Samstag, 26. Januar 2019**
von 09.30 bis ca. 12.30 Uhr

ODER

KURS 2 Abendkurs, **Mittwoch 30. Januar 2019**
von 19.00 bis ca. 22.00 Uhr

KURSORT Kalifit Group Fitness, Aarestrasse 66, 3613 Steffisburg

KURSLEITUNG Alexandra Flühmann, FASCIAsTic, Blackroll®Trainerin

KURSIHALT kurzer anatomischer Überblick / kleine Materialkunde / die Techniken / Rollen in der Praxis / bearbeiten von spezifischen Bedürfnissen

MITBRINGEN Bequeme enganliegende Trainingskleidung (Tights, Leggings, kurze Hosen, T-Shirt)

KOSTEN Der Workshop kostet CHF 90.00
Im Kursgeld ist für jeden Teilnehmer ein Blackroll® - Mini Ball enthalten.
Im Anschluss an den Kurs können Blackroll®-Produkte gegen Barzahlung mit 10% Rabatt eingekauft werden.

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer.

Die Kurse finden in Kleingruppen statt, daher ist die Platzzahl beschränkt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche Themen (Körperpartien oder Sportarten) Sie gerne vertiefter anschauen möchten.

ANMELDUNG UND INFO unter mail@fasciastic.ch oder 079 310 31 10