Faszientraining

FASCIAL FITNESS®

Das abwechslungsreiche Training beinhaltet Bewegungen in zusammenhängenden myofaszialen Ketten, Faszien-Toning und Fascial Dance, Stretching u.m, das ganze mit Musik.
Natürlich fehlt auch die Arbeit mit der Black Roll nicht.
Das Training bringt Beweglichkeit, Elastizität, Stabilität und verleiht ein gutes Körpergefühl.

Wo	SIHLSPORTS Sihltalstrasse 63, 8135 Langnau
Leitung	Maya Velvart, dipl. Physiotherapeutin FH dipl. Fachkraft Spiraldynamik® intermediate advanced Fascial Fitness® Trainer
Zielgruppe	Sportlich Aktive und solche, die es werden möchten
Wann	Dienstags 17:40-18:40; Donnerstags 18:00-19:00
Kosten	23.- pro Lektion im Abo Nachholen versäumter Stunden ist möglich
Informationen & Anmeldung	Maya Velvart Tel: 076 349 55 11/ info@moveon-mv.ch