

Entspannt bewegen durch Faszien-Training!

Sonntag, 19.11.2017, 10:30 h – ca. 13:00 h **redbox**

Heinrich-Baden-Weg 25, 28355 HB, Tel. 0421-336500113
redbox@bremerhockeyclub.de, www.redbox-fit.de
Mitglieder 5 €, Gäste 15 €, vorherige Anmeldung erbeten

Workshop für einen gesunden, beweglichen Körper

Keine Vorkenntnisse erforderlich

**Was bewirkt
Faszien-Training?**

**dehnen
mobilisieren
rollen**



Fascial Walk:
Tägliches Training ohne
zusätzlichen Zeitaufwand,
Umziehen oder Schwitzen

