



Faszien- und Beweglichkeitstraining

- Aktives Muskellängentraining für die vordere und hintere Muskelkette
- Das Aufrichten des Körpers optimiert Ihre Atmung.
- Die Durchblutung und der ganze Energiefluss werden angeregt.
- Das Bindegewebe wird straffer.
- Es kommt zur Stimulation Ihres Stoffwechsels und Lymphflusses.
- Eine Entsäuerung des Körpers findet statt.

- Ihre Trainingsbewegungen werden geführt.
- Sie trainieren einfache Übungen, die Sie leicht umsetzen können.

**Sprechen Sie uns an! Einfach einen
Termin zur Einführung an der Rezeption
ausmachen und los geht es!**