

Faszientraining fasziniert

Selfmassage und Workout
mit der **BLACKROLL®**



Workshop

Mit der myofaszialen Massage wird dein Körper beweglicher und geschmeidiger.

Auch ein effizientes Workout ist mit der Rolle möglich!

Mit diversen Hilfsmitteln von **BLACKROLL®** kannst du deine faszialen und muskulären Beschwerden lindern oder loswerden.

**Ein lockeres und spielerisches Training für
jederfrau / jedermann.**

Kosten: 35.-

5.* / 13.* / 19. Januar 2019 10.30-12.00*/ 10.00-11.30

2. / 16. Februar 2019 10.00-11.30

Orchid - Dorfstrasse 2 - **Hinterkappelen**

11. / 18. / 24. Januar 2019 17.30-19.00

1. / 15. / 28. Februar 17.30-19.00

Kobera - Bollwerk 21 - **Bern**

www.fasziencoaching.ch

zert. BLACKROLL®-Trainerin + dipl. Aerobic-Instruktorin