



Schmerzfrei durch Faszientraining und Bewegung

Die einfach zu lernenden Übungen helfen die Dysbalancen in den Muskeln und Faszien durch Bewegen, sanftes Dehnen und Rollen auszugleichen.

Unser Faszientraining und Bewegung ermöglicht Jedem, egal welchen Alters und Fitnesszustandes – täglich und überall den Körper fit zu halten. Ziel ist es, das Du dich mit jugendlicher Spannkraft leichtfüssig, federnd und schmerzfrei bewegen kannst und du dir überall und jederzeit gezielt selber helfen kannst!

Willst du mit uns gemeinsam diese Reise zu mehr Lebensqualität, Achtsamkeit und Freude im Alltag antreten? Kontinuität ist erforderlich für den Erfolg und gemeinsam macht es viel mehr Spass als alleine! ☺

Wann? Donnerstag von 19:00 bis 20:00 Uhr
Wo? Gesundheitszentrum am Dorfbach,
Zürichstrasse 27, 8306 Brüttisellen

Sandra Holdener und Sandra Waldspurger leiten gemeinsam oder einzeln die Trainings an.

<u>2017</u>	Einstieg jederzeit möglich
Juli	13.7. / 27.7.
August	10.8. / 17.8.
September	14.9. / 21.9. / 28.9.
Oktober	5.10. / 12.10. / 19.10. / 26.10.
November	2.11. / 9.11. / 23.11. / 30.11.
Dezember	7.12. / 14.12. / 21.12.

Schnuppertraining ist gratis.

Kosten pro Abend Fr. 20.--

Anmeldung erforderlich. Per WhatsApp oder Email! Die Platzzahl ist beschränkt.

Wir freuen uns auf Euch!

Sandra & Sandra ☺ ☺

holdener@gz-amdorfbach.ch +41 76 565 30 53
waldspurger@gz-amdorfbach.ch +41 79 474 83 56