



Aktiv schmerzfrei **Faszientraining und Bewegung**

Die einfach zu erlernenden Übungen helfen die verklebten Faszien und verkürzten Muskeln durch Bewegen, gezieltes Dehnen und Rollen auszugleichen.

Unser Faszientraining mit Bewegung ermöglicht jedem, egal welchen Alters, ob trainiert oder untrainiert – täglich und überall den Körper geschmeidiger zu halten. Ziel ist es, das Du dich leichter und schmerzfreier bewegen kannst und du dir überall und jederzeit selber helfen kannst!

Willst du mehr Lebensqualität, Beweglichkeit, Achtsamkeit und Lebensfreude? Regelmässigkeit ist erforderlich für den Erfolg und gemeinsam macht es viel mehr Spass als alleine! ☺

Schnuppertraining ist gratis.

Kosten pro Mal Fr. 20.--

Anmeldung erforderlich.

Per WhatsApp oder Email! Die Platzzahl ist beschränkt.

Wir freuen uns auf Dich!

Daten für das 3. Quartal 2018

Jeden 2. Dienstag von 9:00 - 10:

Juli 3.7 / 17.7 / 31.7

August 14.8 / 28.8

September 11.9 / 25.9

Jeden 2. Donnerstag von 19.00 – 20.00 Uhr

Juli 12.7 fällt aus / 26.7

August 9.8 / 23.8

September 6.9 / 20.9

Sandra Holdener & Sandra Waldspurger ☺☺

Zürichstrasse 27, 8306 Brüttisellen

holdener@gz-amdorfbach.ch +41 76 565 30 53

waldspurger@gz-amdorfbach.ch +41 79 474 83 56

www.gz-amdorfbach.ch