

FASZ-INATION beim



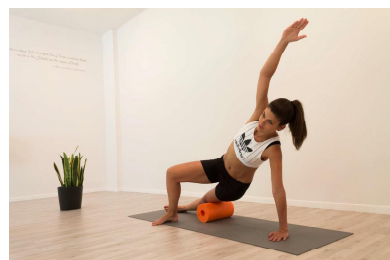
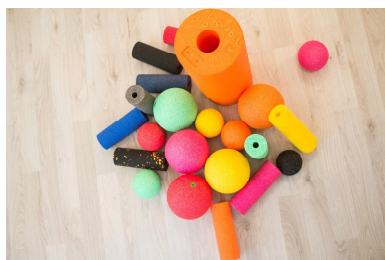
BLACKROLL® bietet Dir die Möglichkeit, deine Flexibilität, Balance, Stärke und vor allem eine ausreichende Regeneration nach dem Lauftraining durch intensive Selbstmassage und funktionelles Training einfach und effektiv zu verbessern.

Die Elastizität von Muskeln und Faszien verbessert sich durch regelmäßiges Training mit der Rolle und dein Wohlbefinden kann sich deutlich steigern. Mit geringem Aufwand kannst du einen aktiven Beitrag zu größerer Fitness, höherer Leistungsfähigkeit und der eigenen Gesundheit leisten.

Du möchtest den richtigen Umgang mit der BLACKROLL® erlernen um deine Leistungsfähigkeit zu erhöhen?

Dann bist Du hier genau richtig.

- Wann:** Ab Juni 2017, insgesamt 5 Termine
Dienstags, 19.30 Uhr – 20:15 Uhr (nach dem Training)
06.06.17 | 13.06.17 | 20.06.17 | 27.06.17 | 04.07.17
- Wo:** Vereinsheim des TF Feuerbach, Am Sportpark 15, 70469 Stuttgart
(bei gutem Wetter auf dem Kleinspielfeld gegenüber des Vereinsheims)
- Kosten:** 40,00 € bis 60,00 € anhängig von der Teilnehmerzahl
(Mindestteilnehmer 5)
- Material:** 10 Rollen können von der Trainerin gestellt werden
- Trainerin:** Tina Hohloch, BLACKROLL® Trainerin (www.stayinmotion.de)
- Anmeldung:** per E-Mail an Tina Hohloch, info@stayinmotion.de
- Anmeldeschluss:** 19. Mai 2017



PHYSIOTHERAPIE | RÜCKBILDUNG | BLACKROLL® | PERSONAL TRAINING

stay in  motion