

Beweglichkeitskurs mit Michael



Start

Mittwoch, 18.1.2023, 8x

Uhrzeit

18.00Uhr

Dauer

1 Stunde

Turnus

wöchentlich

Preis

120€

(zertifizierter Kurs nach ZPP)

Allgemeines

- dynamische Schwungübungen, dauerhafte Korrektur und Linderung von Fehlhaltungen
- Alter: für jeden
- Ziele: Stärkung physischer Gesundheitsressourcen, Verminderung von Risikofaktoren, Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der Bewegungsverhältnisse
- Vermittlung von praktischem und theoretischem Wissen
 - Verbesserung der kompletten Beweglichkeit im Körper durch Aktivierung der faszialen Ketten

Kursinhalte

- ✓ Faszienrolle: Lösung von Verklebungen im Bindegewebe
- ✓ Beweglichkeit, Koordination

Brückenstraße 4, 95168 Marktleuthen
Tel.: 09285 5692, WhatsApp: 0170 3489551

www.physio-burak.de