

Blackroll® Basic-Kurs

Die rollende Therapie und Selbstmassage

In diesem Kurs lernst du, wie man mit Faszientraining ganz einfach Schmerzen verschwinden lassen kann. Mit nur wenig Aufwand und einfachen Übungen wird die Beweglichkeit verbessert und die Muskulatur wird flexibler und leistungsfähiger. Die BLACKROLL® dient zur Regeneration und Selbstmassage und entspannt die Myofaszien. Somit wirkt sie vorbeugend bei Muskelkater und verbessert die Regeneration der Muskeln, um die Leistung zu erhöhen und das Verletzungsrisiko zu verringern.

- Ort:** Praxis La Pietra, Solothurnerstrasse 87, 4053 Basel
- Datum:** Montag, 09. März 2020
- Zeit:** 17:00 – ca. 19:00 Uhr
- Kosten:** CHF 120
- Bekleidung:** sportlich (am besten Trainingshose und T-Shirt, keine Schuhe)
- Anmeldung:** jennifer@praxis-lapietra.ch oder 061 683 07 60

Durch die kleine Teilnehmerzahl von maximal 5 Personen, haben wir Zeit ganz individuell auf jeden einzugehen und gezielt an bestimmte Beschwerden zu arbeiten.

Ich freue mich auf Dich!

Jennifer La Pietra

