



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

FASZIEN- und MOBILITÄTSTRAINING

10 Einheiten à 60 Minuten

dein Kurs für mehr Wohlbefinden, Schmerzfreiheit und ein verbessertes Körperbewusstsein

Mi 22.09.2021, 18.15 - 19.15 Uhr

Ort:

Burgkirchen an der Alz, Seminarraum d. Borromäus Apotheke (1. Stock), Martin Ofner Straße 8, 84508 Burgkirchen

Wer kennt es nicht, das unangenehme Zwicken im Rücken, die verspannten Schultern und den steifen Körper nach einem anstrengenden Tag.

Tu deinem Körper etwas Gutes und verhilf dir selbst zu mehr Wohlbefinden und Schmerzfreiheit.

Mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen wird der Körper mobilisiert, Sehnen, Bänder und die Bandscheiben entlastet und die Muskulatur entspannt. Du wirst staunen, wie einfach du Schmerzen in den Griff bekommen kannst und wie enorm sich ein mobilisierter und gedehnter Körper auf dein Wohlbefinden auswirkt.

Die Faszienrolle nutzen wir nur in Teilen des Kurses.

Mitzubringen: lockere Kleidung, eigene Gymnastikmatte, Faszienrolle

!Bitte beachten: Für den Kurs benötigst du eine eigene Faszienrolle. Bei Bedarf kann die Rolle gegen Gebühr ausgeliehen werden!

weitere Termine und Infos unter: www.bwz-movebetter.de

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Referentin:

Monika Brückner

Kosten:

110 €

(der Kurs ist zertifiziert von den gesetzlichen Krankenkassen - Kostenerstattung möglich)

Veröffentlichungsdatum: 11.08.2021

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)

84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44

Fax 08671 – 84 671

info@keb-ris.de

www.keb-ris.de