



~Kleine Auszeit für Körper, Geist & Seele ~

FASZIEN IN BEWEGUNG

“Wer sich nicht bewegt-verklebt”- Faszien lieben Bewegung. In diesem WS erkläre ich dir, wie und warum FZ verkleben und zeige dir Übungen, um genau das zu verhindern, damit du (wieder) beschwingt & flexibel deinen Alltag meistern kannst.

Bitte mitbringen: Matte, Anti-Rutsch-Socken
Getränk

Wann?

Samstag, 14.02.26

11 -13 Uhr

Container GS Mössling

Kosten?

25 Euro/ RSV Mitglieder

30 Euro Nichtmitglieder



Anmeldung bei Sonja Thalhammer
per WhatsApp: 0176-56853426