



BALANCE - DAS FASZIENTRAINING AM MORGEN

Veröffentlicht am 02.10.2020 um 08:21 von Redaktion Stodo.NEWS

Verklebte Faszien sind häufig neben den Muskeln mitverantwortlich für Rückenschmerzen im unteren Rücken. Darüber hinaus können sich Faszien auch entzünden. Also schnell noch was dagegen tun.

Es sind noch Plätze für alle Faszien-Fans frei.

Durch die „Ballance-Methode“ werden die Faszien gedehnt und Beschwerden gelöst. **Los geht's am Freitag, 23.10.2020 um 9.30 Uhr in der Villa Jepsen, Ahrensböcker Str. 78.** In nur 60 Minuten werden und bleiben Sie fit.

8 Einheiten kosten 35 Euro.

Infos und Anmeldungen unter Homepage: www.vhs-Stockelsdorf.de



Mit einer Faszienrolle lassen sich die Struktur der Faszien von außen mittels „Ausrollen“ beeinflussen. / Foto: Inken Schmidt/Stodo.NEWS