

Pilates Faszien Special im Sand21

Sonntag 06. Dezember 2020

17:00-19:00 Uhr mit Ewa Riedel

Das Special umfasst ein 90 minütiges Pilates Training mit und auf der Faszienrolle. Der Fokus liegt auf allen Verschraubungen und Rotationsbewegungen, um die inneren Organe durch zu massieren und den Stoffwechsel anzuregen.

Das Ausrollen des Fasziengewebes bewirkt eine Hydratation der Grundsubstanz. Gewebeflüssigkeiten werden ausgetauscht und das Gewebe wieder neu mit Nährstoffen angereichert. Die perfekte Kombination aus Kraft, Beweglichkeit, Entspannung und Massage des Fasziengewebes.



Ewa Riedel

Meine Ausbildung zur zertifizierten Pilates Bodymotion Trainer für Metwork habe ich 2015 absolviert und für Allegro im Jahr 2017. Pilates ist meine Leidenschaft und so bilde ich mich ständig weiter im Bereich: Faszien, Myofascial Release, Fascial Dance, Methodik und Didaktik mit Kleingeräten, Pilates Prä- und Postnatal, Pilatestechnik im Yoga, Functional Pilates, Pilates Mobility und Flossing nach Arzt...

Es ist mir eine Freude mein Wissen und meine Leidenschaft mit meinen Teilnehmern teilen zu dürfen.

Anmeldung über: info@sand21.de

Teilnahmebeitrag 25,- EUR

Teilnehmerzahl 6 - maximal 10 Personen