

Pilates Special mit der Faszienrolle im Sand 21

Sonntag 8. November und/oder Sonntag 6. Dezember 17:00-19:00 Uhr
Kursleiterin: **Ewa Riedel**

Das Special umfasst ein intensives 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.

Freu dich auf dein FEELGOOD Pilates mit Entspannung und Tee!

Du brauchst nur gemütliche Kleidung, rutschfeste Socken und etwas kuscheliges für die Entspannung. Lass dich überraschen!

Kostenbeitrag 25,- EUR Maximale Teilnehmerzahl 10 Personen.

Anmeldung unter info@sand21.de

