

## WORKSHOP

### Blackball (Faszienball)



Die etwas „härtere“ Art des Faszientrainings. Der Faszienball ist ein etwa 8 cm großer sehr leichter Ball aus formstabilem Material.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die immer wieder mal an Verspannungen im Schulterbereich und oberen Rücken leiden und diese auf die schnelle und einfache Weise lösen möchten.

Wenn Verspannungen immer wiederkehren, reicht oftmals eine sanfte Massage nicht aus. Der Faszienball erzeugt mehr als nur einen sanften Druck und führt zu einer effektiven und nachhaltigen Lockerung des verspannten Gewebes.

- Hilft beim Lösen von Muskelverspannungen und faszialen Verhärtungen in schwer zugänglichen Körperbereichen.
- effektive Selbstmassage
- punktuelle Druckmassage insbesondere im Bereich der Schulterblätter
- spürbare Lockerung des Schultergürtels nach wenigen Minuten
- Durch die kleine Größe passt der Faszienball in jede Tasche und ist ein idealer Reisebegleiter.

#### Inhalt:

- kurze Einführung in die **anatomischen Hintergründe**
- ca. 1 Std. **Übungs-Highlights**
- Erleben eines **neuen Gefühls im Schulterbereich**
- **Manual** mit einem effektiven Übungsprogramm für zu Hause
- Leitung: **Dagmar Mathis-Wiebe**

**Teilnahmegebühr:**

**69,00 Euro**

exkl. Faszienball

**Wann:** 1 x Mittwochabend 19.30 bis ca. 21.00 Uhr

**27. April 2022**

**Thema:** Schultern / Nacken / oberer Rücken

**Wo:** keep in motion PILATES STUDIO, Sendlinger Str. 56, 80331 München

→ Teilnahme **online** oder in **Präsenzform**

→ weitere Termine in Planung

**Anmeldung & Info per E-Mail: [dagmar@pilates-in-muenchen.de](mailto:dagmar@pilates-in-muenchen.de)**

*begrenzte Teilnehmerzahl - Anmeldeschluss 2 Werktage vor dem Termin - Verbindliche Platzbuchung nach Erhalt der Anmeldebestätigung*