keep in motion PILATES®

WORKSHOP

SPINEFITTER by Sissel

Die sanfteste Art des Faszientrainings - Wellness für deinen ganzen Körper und Zeit für DICH!

Dieser Workshop richtet sich an Kunden und Trainer. An alle, die den SPINEFITTER kennenlernen möchten oder bereits kennen und Übungsanregungen suchen.

- Lockerung der gesamten Muskulatur durch tiefenwirksamen Druck beidseits der Wirbelsäule
- Anregende Stimulation blockierter Muskelpartien
- Förderung der Beweglichkeit aller Gelenke
- Spürbare Lockerung des Schultergürtels bereits in Ruheposition
- On top erfreut der SPINEFITTER durch sein anspruchsvolles Design und seine schmeichelnde Haptik.

Inhalt:

- kurze Einführung in die anatomischen Hintergründe
- ca. 1 Std. Übungs-Highlights
- themenbezogene Workshops für spezielle Körperpartien
- Erleben eines neuen Körpergefühls
- Manual mit einem effektiven Übungsprogramm für zu Hause
- Leitung: Dagmar Mathis-Wiebe
- weitere Infos: www.spinefitter.com

SPINEFITTER BACK IN BALANCE

Teilnahmegebühr:
69,00 Euro
exkl. SPINEFITTER

📌 **Bei Teilnahme am Workshop kannst du deinen eigenen SPINEFITTER zum Specialpreis mit nach Hause nehmen.**

Wann :	1 x Mittwochabend 19.20 bis ca. 21.00 Uhr
Wo:	keep in motion PILATES STUDIO, Sendlinger Str. 56, 80331 München
Termin & Thema:	**26. Jan. 2022** – ISG (Darmbein-Kreuzbein-Gelenk) & unterer Rücken
	30. März 2022 – Schultern & Rücken
	11. Mai 2022 – Hüfte & Oberschenkel

→ *Teilnahme online oder in Präsenzform / weitere Termine in Planung*

Anmeldung & Info per E-Mail: dagmar@pilates-in-muenchen.de
begrenzte Teilnehmerzahl - Anmeldeschluss 2 Werktage vor dem Termin - Verbindliche Platzbuchung nach Erhalt der Anmeldebestätigung