

## 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](http://www.spinefitter.com)



**Teilnahmegebühr:**  
**69,00 Euro**  
exkl. SPINEFITTER

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

<b>Wann :</b>	1 x Mittwochabend 19.20 bis ca. 21.00 Uhr
<b>Wo:</b>	keep in motion PILATES STUDIO, Sendlinger Str. 56, 80331 München
<b>Termin &amp; Thema:</b>	<b>26. Jan. 2022</b> – ISG (Darmbein-Kreuzbein-Gelenk) & unterer Rücken <b>18. Mai 2022</b> – Schultern & Rücken <b>20. Juli 2022</b> – Hüfte & Oberschenkel
→ Teilnahme <i>online</i> oder in <i>Präsenzform</i> / 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