

## 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 – ISG (Darmbein-Kreuzbein-Gelenk) &amp; unterer Rücken</b> <b>20. Juli 2022 – Hüfte &amp; Oberschenkel</b> <b>19. Okt. 2022 – Schultern &amp; Rücken</b>

→ 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*