

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



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**
20. Juli 2022 – Hüfte & Oberschenkel
19. Okt. 2022 – Schultern & Nacken

→ 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