

„BEWEGLICHKEIT & FASZIEN STRETCH“

Warum solltest du dabei sein?



- weil die Beweglichkeit ein wichtiger Bestandteil deiner körperlichen Fitness sein sollte
- Verbesserung der Körperhaltung und Körperwahrnehmung
- Linderung von Verspannungen und Reduktion der Verkürzungen
- Steigerung der Flexibilität und Durchblutung des Bindegewebes

Eine entspannte Einheit auf der Matte ohne Equipment, aber auch mit der Faszienrolle. Spüre wie sich die Beweglichkeit mit jeder Wiederholung verbessert, die Verspannungen lösen sich. Gilt als präventives Gesundheitstraining und ist für jeden geeignet. Werde schmerzfrei und verbessere nicht nur deine körperliche, sondern auch geistige Fitness.



SCHMERZFREI UND BEWEGLICHER DURCH DEN ALLTAG!

5 geführte Einheiten in der Gruppe
im Frühling 2023
mit Dipl. Wirbelsäulentrainerin Kveta Lang

Donnerstag, 09:00 – 10:00 Uhr
13.04. / 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05.2023

Mitzubringen: saubere Turnschuhe oder Socken / bequeme Sportbekleidung /
Handtuch / Trinkflasche / Gesamtpreis € 45,-

Anmeldung bis **30. März 2023**
(begrenzte Teilnehmerzahl max. 20 Personen!!!)
unter: **0660 / 60 77 295** oder **office@cityfit.at**
Teilnahme auch für **Nichtmitglieder** möglich.

... DEIN FITNESS- & GESUNDHEITSCENTER

