

Faszientraining mit der Blackroll im Alltag

Faszientraining ist in aller Munde – was steckt dahinter?
Wie können Sie die Blackroll im Alltag gezielt einsetzen?

In unserem Workshop geben wir Ihnen einen Überblick wie Sie verkürzte und verklebte Faszien mit der Blackroll lösen können.

Samstag, 9. März 2019, 9.00 Uhr
Gemeindebibliothek Herzogenbuchsee, Bernstrasse 17

Eintritt frei // Kaffee und Gipfeli
Anmeldung erwünscht bis Freitag, 8. März, 2019



Anmeldung:
esther@ingold-sport.ch oder
bibliothek@herzogenbuchsee.ch



INTERSPORT
INGOLD
Herzogenbuchsee


BIBLIOTHEK
HERZOGENBUCHSEE
Bibliothek Herzogenbuchsee
Bernstrasse 17
062 961 16 80