

Faszienworkshop

Dehnen - Federn - Beleben - Verfeinern

Termine:

- > 02.11.17 16:30-18:30 Uhr
 - > 09.11.17 18:00-20:00 Uhr
 - > 16.11.17 16:30-18:30 Uhr
 - > 23.11.17 18:00-20:00 Uhr
- begrenzt auf 6 Tn pro Kurs!

Kosten:

- > 20 Euro pro Teilnehmer
- > 19 Euro für Kältekammer



Inhalt:

1. Theorie zum Aufbau und Funktion des Faszienetzes
2. Lerne die 4 grundlegenden Trainingsprinzipien des Faszientrainings kennen
3. Viele praktische Übungen zum Aufbau eines elastisch-belastbaren und flexibel-geschmeidigen Bindegewebes
4. Anschließende Ganzkörperkälteanwendung -110°C in der Kältekammer (optional buchbar)

Einmalig in Leipzig



KÄLTETHERAPIE

 eiszeit
lounge

Die erste Kältekammer -110°C in Leipzig!

Wirkungen der Ganzkörperkälteanwendung:

- > bessere Durchblutung und Stoffwechselaktivierung
- > Entzündungshemmung
- > Schmerzbefreiung
- > Muskelentspannung
- > Funktionsverbesserung der Gelenke und Muskulatur
- > Anti Aging Effekt
- > Stärkung des Immunsystems
- > Unterstützt das Abnehmen
- > Förderung des Wohlbefindens



Anmeldung unter:

Eiszeitlounge Leipzig, Dufourstraße 28, 04107 Leipzig

Tel.: 0341/99998015, info@eiszeitlounge.de

www.eiszeitlounge.de