



Adrian Spicher Coaching

Personal Training / Fit in die Pension
Faszien Atem Bewegung

Workshop «Die faszinierende Welt der Faszien»

Im Workshop lernen Sie die Bedeutung der Faszien für einen leistungsfähigen Körper theoretisch und praktisch kennen! Lernen Sie, was für Ihren Körper sinnvoll ist und was es für verschiedene Methoden gibt. An jedem Workshop wird der gleiche Inhalt vermittelt. Allerdings gehen wir in der Kleingruppe auch spezifisch auf Ihre individuellen Anliegen ein, damit Sie das Beste aus dem Workshop machen können.

Sie pflegen Ihr fasziales Netzwerk so, dass dieses elastisch, dehn- und belastbar wird. Wir lösen Verklebungen und verbessern unsere Beweglichkeit. Dadurch wird die Erneuerung der Faszien aktiviert und das optimale Funktionieren im Alltag und im Sport sichergestellt. Die Körperwahrnehmung verbessert sich markant. Das regelmässige Training steigert das Wohlbefinden und löst Alltagsbeschwerden. Verletzungen im Sport und Alltag werden vorgebeugt.

Programm:

- Was sind Faszien, wo sind diese im Körper
- Warum ist es wichtig diese zu trainieren
- Welchen Beschwerden kann ich damit entgegenwirken
- Einführung in das korrekte Rollen mit den Faszienrollen von BLACKROLL
- Umsetzung der Theorie in die Praxis mit diversen Übungen
- Individuelle Beratung



Termine:	Mittwoch, 13.09.2023 von 19:00 bis ca. 20:30 Sonntag, 17.09.2023 von 10:30 bis ca. 12:00 Mittwoch, 20.09.2023 von 19:00 bis ca. 20:30 Samstag, 23.09.2023 von 13:00 bis ca. 14:30
Wo:	Adrian Spicher Coaching, Sanapark im 1. Stock Industriestrasse 6, 8903 Birmensdorf ZH
Kosten:	Fr. 55.- pro Termin inkl. 1 BLACKROLL Mini oder Ball 08
Kursleiter:	Adrian Spicher Personal Trainer und zertifizierter BLACKROLL Trainer
Anzahl Teilnehmer	Max. 6 Personen - Workshop findet auf jeden Fall statt
Voraussetzung	Der Workshop ist für alle geeignet, die sich fit fühlen. Es ist keine Vorerfahrung notwendig.
Mitbringen:	Sportbekleidung, Handtuch, eventuell Yogamatte
Mehr Informationen	Finden Sie im Web unter www.be-elastic.ch
Anmeldung	www.be-elastic.ch be-elastic@outlook.com 076 515 89 03



BLACKROLL®

BOOSTER

