

BEIM CLUBA: DER FASZIENIERENDE NEUE FITNESS-TREND.

Probleme in den Faszien beeinflussen unseren ganzen Körper. Sie verändern unsere Körperhaltung, unser Gangbild, unsere Bewegungsfähigkeit und sorgen oft für Schmerzen.

In 4 verschiedenen **Modulen** (zu je 5 Einheiten) widmen wir uns speziellen Körperregionen, um hier gezielt Fehlhaltungen und Bewegungseinschränkungen entgegen zu wirken.

Das Training erfolgt in Kleingruppen. So ist es möglich, auf individuelle Probleme einzugehen. Mit Marion Diatel und Monika Foret.

Kurskosten pro Kurs (5 Einheiten): 50,- (für Nicht-Mitglieder 62,50)

Modul01: Hüfte+Lendenwirbelsäule (Marion)

Kurs01: Mittwoch, 10.00 Uhr (Felmayer-Saal 2) von 22.02.-22.03.2017

Kurs02: Sonntag, 19.00 Uhr (Felmayer-Saal 2) von 23.04.-21.05.2017

Modul02: Füße (Monika)

Kurs01: Freitag, 17.00 Uhr (Felmayer-Saal 1) von 10.03.-07.04.2017

Kurs02: Freitag, 10.45 Uhr (Felmayer-Saal 1) von 21.04.-19.05.2017

Modul03: Unterarme+Hände (Marion)

Kurs01: Donnerstag, 18.00 Uhr (Phönix-Saal) von 23.03.-27.04.2017

Modul04: Schulter (Monika)

Kurs01: Freitag, 17.00 Uhr (Felmayer-Saal 1) von 05.05.-02.06.2017

Bitte um rechtzeitige Voranmeldung!

www.cluba.at

CLUBA

