

 mit Faszienbehandlung

 **Ich heiße Mandy Störmer**

 **-** Gesundheitstrainerin, Kursleiterin sowie Personaltrainerin.

 **„RückenAktiv mit Faszienbehandlung“**

ist ein Gruppenkurs in dem du genau richtig bist, wenn du den

 **Ausgleich zum Alltag schaffen**, **mehr Schmerzfreiheit**, **weniger Rückenbeschwerden** oder **Verspannungen lösen** möchtest.

Zudem tauchen wir ein in die Welt des

**Faszientrainings.**

Die „Hülle deines Muskels“ wieder geschmeidiger machen, Verklebungen sowie Verfilzungen beseitigen und somit mehr Beweglichkeit erlangen, ist eine der vielen positiven Wirkungen einer Faszienbehandlung.

*Es liegt in deiner Hand. Nutze diese Möglichkeit etwas für deinen gesunden Rücken zu tun.*

Jeden **Mittwoch** Zeit: **18.00 -18.50 Uhr** Ort: **Kursraum Sportifit**

Berlinerstr. 78 in 14641 Nauen

**Kontakt :** Mobil: 0152 37864 161 Mail: info@SportiFit.de