

# FASZIEN-TRAINING UND RÜCKENSTÄRKUNG !!!

Wann?

jeden Do. 19.30-20.30 Uhr

Wo?

in Mohr-Villa

Situlistraße 75, 80939 München

Jolanta's SUPER TRAINING  
geeignet für jedermann! Nach dem  
Motto „Im gesunden Körper ein  
gesunder Geist“ Sei dabei!!!



Bei Jolanta's **RÜCKENKURS** wird die  
Aufspannung der Wirbelsäule und  
die aufrechte Haltung trainiert.  
Dieses ganzheitliche  
Tiefen-Muskulatur-Training wird  
um Faszien-Übungen ergänzt.

**Faszien** durchziehen den Körper von Kopf bis Fuß, sie **stabilisieren** ihn und halten ihn aufrecht, umhüllen Muskeln und Organe. Einfache und effektive Techniken, um die Faszien zu kräftigen, zu dehnen und zu lösen, sind eine Wohltat für den Körper und optimieren die Trainingsmöglichkeiten kombiniert mit der **Rückenstärkung**.

**Anmeldung erforderlich - Jolanta Tel. 0163 5441900**

**Erste  
Schnupperstunde  
kostenlos!!!**