



Slings - Kurs

SECHS MONATE FÜR DEINE FASZIEN

OKTOBER

Spannungsnetzwerk Faszien erfahren:

Wie lokale Veränderungen
körperweit wirken können

FEBRUAR

Thorakolumbalfaszie:

Fasziales und muskuläres
Gleichgewicht im unteren
Rücken finden

NOVEMBER

Balance in

Hüfte & Becken:

Stabilität und Mobilität ins
Gleichgewicht bringen

MÄRZ

Bleib mal locker!

Voraussetzungen für einen
entspannten Nacken- und
Schulterbereich schaffen

DEZEMBER

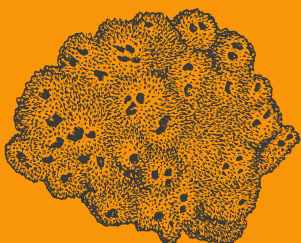
Mañana - Kompetenz:

Mit gezieltem
Faszientraining das
Stresslevel senken

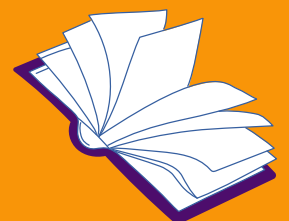
APRIL

Mit Leichtigkeit gehen:

Elastizität in den Faszien für
einen leichten, effizienten
Laufstil/Gang nutzen



SLINGS
Myofascial Training®





Slings – Workshops

SECHS MONATE FÜR DEINE FASZIEN

OKTOBER

Spannungsnetzwerk Faszien erfahren:

Wie lokale Veränderungen
körperweit wirken können

20. Oktober 2022, 20 Uhr

NOVEMBER

**Balance in
Hüfte & Becken:**
Stabilität und Mobilität ins
Gleichgewicht bringen

17. November 2022, 20 Uhr

DEZEMBER

Mañana – Kompetenz:
Mit gezieltem
Faszientraining das
Stresslevel senken

15. Dezember 2022, 20 Uhr

FEBRUAR

Thorakolumbalfaszie:
Fasziales und muskuläres
Gleichgewicht im unteren
Rücken schaffen

9. Februar 2023, 20 Uhr

MÄRZ

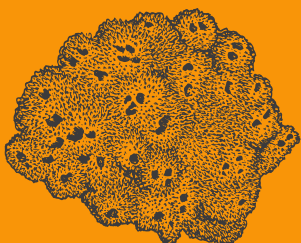
Bleib mal locker!
Voraussetzungen für einen
entspannten Nacken- und
Schulterbereich schaffen

9. März 2023, 20 Uhr

JANUAR

Mit Leichtigkeit gehen:
Elastizität in den Faszien für
einen leichten, effizienten
Laufstil/Gang nutzen

6. April 2023, 20 Uhr



SLINGS
Myofascial Training®

Du hast einen Workshop verpasst?
Gerne geben wir dir die Auzeichnung!