



[www.naturheilpraxis-hubert.com](http://www.naturheilpraxis-hubert.com)



## WORKSHOP – Black Roll & Faszientraining



Wann:

21. September  
2024 von 9.00 –  
11.00

Workshop mit den Trainern **Sabine Reiner** (Fitness- und Gesundheitstrainerin – Instruktorin für Athletik, Fitness und Koordination - ehemalige Leistungssportlerin) und **Stefan Hubert** (Diplomsportwissenschaftler - Naturheilpraktiker - ehemaliger Leistungssportler)

Lasst euch inspirieren und tut damit eurer Gesundheit was Gutes!

In unserem Faszien-Workshop profitiert ihr von Tipps und Tricks wie Bindegewebe beweglicher und gleitfähiger gemacht werden kann, welche Hilfsmittel ideal sind und wie diese angewendet werden können. Ihr lernt, wie Verklebungen gelöst werden und mehr Beweglichkeit und Kraftübertragung durch Faszientraining und Mobilisation erreicht wird. Im Workshop wird gezeigt, welche Anwendungen zu einer besseren Durchblutung des Bindegewebes führen und der Stoffwechsel mittels gezielter Übungen angeregt werden kann.

### Inhalte

- Faszientraining
- Yoga und Mobility
- Entspannungstechniken
- Infos und Handhabung Black Roll
- Kräftigung Black Roll
- Mitzubringen: Matte oder Handtuch, Black Roll (falls vorhanden)

### Weitere Infos:

**Preis:** 65 CHF

**Ort:** Naturheilpraxis Hubert, Poststraße 9, Widnau (SCHWEIZ)

**Info und Anmeldung:** [sabine-reiner@gmx.at](mailto:sabine-reiner@gmx.at); [www.sabinereiner.com](http://www.sabinereiner.com);  
[www.naturheilpraxis-hubert.com/page](http://www.naturheilpraxis-hubert.com/page)