

## Workshop – Black Roll & Faszientraining



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

**Termin: Samstag 07. Oktober 2023 von 9.00 – 11.00**

Lasst euch inspirieren und tut damit eurer Gesundheit was Gutes!

In diesem 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 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

Das Faszien & Mobilitytraining zielt auf die Verbesserung der Gleitfähigkeit der Faszien und die Beweglichkeit ab und bringt Euch ordentlich ins Schwitzen. Es gibt Tipps und Tricks für ein Training, welches ohne großen Aufwand speziell über die Wintermonate allein daheim oder gemeinsam in der Gruppe absolviert werden kann.

### Zielgruppe

Mitmachen können alle bewegungsbegeisterten Personen von jung bis alt, egal welches Fitnesslevel. Die Intensität bestimmt jede/jeder selbst. Körperliches Wohlbefinden und Glückshormone sind garantiert.

### Inkludierte Leistungen

- 2 h Trainingseinheit
- Faszientraining
- Yoga und Mobility
- Entspannungstechniken
- Infos und Handhabung Black Roll
- Überraschungspaket

**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)