

BLACKROLL®



Workshop



Datum: Samstag, 04.11.2023
Zeit: 13:00 - 15:00 Uhr
Ort: Holmes Place Seepark, Seestr. 97, 8942 Oberrieden
Kursleitung: Olivia Camerer-Dondit, move2gether

Programm

Erlerne die wichtigsten Techniken, um selbständig mit den BLACKROLL® Produkten verhärtete Bindegewebsstrukturen und Triggerpunkte in der Muskulatur zu lösen. Im zweiten Teil des Workshops schauen wir uns die Schmerzbilder an: Nacken, Rücken und Knie. Lerne, wie Du Schmerzen lösen kannst oder evtl. sogar verhindern.

Anmeldung

unter www.move2gether.ch kannst Du Dein Ticket für 55 CHF kaufen.

Infos

- Nach dem Workshop hast Du die Möglichkeit BLACKROLL® Produkte zu kaufen. Zahlungsmittel Cash, EC oder Twint.
- Trage bitte eng anliegende Sportbekleidung und nimm etwas zu trinken mit.

