

Workshops

mit Eva Geiger

- * sensibilisieren - aktivieren - genießen
- * Selbstmassage & Muskelkettentraining
- * Verhärtungen & Verklebungen lösen
- * Verletzungsgefahr im Alltag und Trainingsbereich wird verringert
- * Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Faszientraining & Stretching

Sa, 21.11.20 10:40-12:40

Sa, 05.12.20 10:40-12:40

Die 2 Termine sind nicht aufbauend. Du kannst an nur einem Samstag teilnehmen oder an beiden.

Preis pro WS (2h): 40€ oder 2 Einheiten vom Block
nur mit Voranmeldung: beat1060.wien/workshops

beat1060



„Der Körper ist dein bester Freund.“