

Faszientraining Refresh

Du hast bereits einen Faszien- oder Beckenbodenkurs besucht?
Brauchst du neuen Schwung für dein Training zu Hause oder
hast du Fragen rund um das Thema Faszien?

Ich lade dich ein zu einem monatlichen Training, bei dem du
deine Kenntnisse mit der Blackroll auffrischst und vertiefst,
deine Faszien straffst, deinen Beckenboden belebst und dein
Nervensystem besänftigst.

D Mittwoch, 26.08.2026
20:00 bis 21:15 Uhr

A Mittwoch, 30.09.2026
20:00 bis 21:15 Uhr

T Mittwoch, 28.10.2026
18:30 bis 19:45 Uhr

E Mittwoch, 25.11.2026
18:30 bis 19:45 Uhr

N Mittwoch, 16.12.2026
20:00 bis 21:15 Uhr

Kursort:

Gymnastikstudio DAG, Altdorf

Kosten:

CHF 35 pro Abend

Die Trainings können einzeln gebucht werden.

Infos und Anmeldung bei:

Anita Stadler

dipl. Gymnastiklehrerin, zertifizierte Fascial Fitness Trainerin

079 425 93 80 – anita_stadler@bluewin.ch

BLACKROLL®