

NEU

NEU

NEU

NEU

NEU

NEU

“soft tissue work” sanfte Faszienmassage & Entspannung

Lange habe danach gesucht, wie ich Entspannung und sanftes Training verbinden kann. Wer mich kennt weiß, dass ich eher zum Gegenteil neige.... Aber ich habe eine Möglichkeit gefunden, hinter der ich voll und ganz stehe! In Anlehnung an die MELT- Methode habe ich weiche, lange Pilatesrollen sowie weiche Bälle gekauft, die wir in diesem Kursformat einsetzen, um trockenes, verklebtes Gewebe wieder zu aktivieren. Gleichzeitig lernen wir unseren Körpersinn zu reaktivieren, dehnen und entspannen den Körper - ohne zu stützen, ohne viel Kraftaufwand aber mit maximalem Erfolg. Probier es aus!

Soft tissue work - Kennenlernworkshop

MO 30.10.17

19.30- 21.15 Uhr

Soft tissue work - Kennenlernkurs

MI 15.+ 22. + 29.11.17

9.05- 10.15 Uhr

Als Einheit (35€) oder einzeln buchbar

http://www.focus.de/magazin/archiv/fitness-laenger-gerader-schlanker_id_4473239.html

Die US-Amerikanerin Sue Hitzmann ist die Erfinderin der sogenannten MELT-Methode. „Myofascial Energetic Length Technique“: das auf Druck basierende Work-out für muskuläres Bindegewebe soll, so Sue Hitzmanns Versprechen, die finale Lösung gegen Stress, Cellulite, Schlaflosigkeit und jede Form von chronischen Schmerzen sein.