

KURS SCHNELLE BEINE SELBSTBEHANDLUNG MUSKULATUR

BEI LENA CEYLAN

MITTWOCH, 31. MAI 2023, 18.00- 20.00 UHR

PRAXIS UNTERHOLZSTRASSE 22, HERZOGENBUCHSEE (BLAUES HAUS)

Sind Sie Hobbysportler und wollen Ihr Bestes zeigen am Tag X? Oder wollen Sie einfach erfahren, wie Sie Ihre Beine selbst massieren, dehnen und behandeln können? Dann kommen Sie in diesen Kurs!

Sie erfahren, warum jemand täglich dehnen muss, während ein anderer mit sehr wenig Stretching beschwerdefrei ist. Sie bekommen einen Einblick, wie man Alltagsgegenstände benutzen kann, um Ihre Muskulatur zu behandeln. Und ich zeige Ihnen einen Muskel, der meistens vergessen wird und für einige Probleme verantwortlich ist.

Der Kurs wird aus Platzgründen für maximal 8 Kursteilnehmer durchgeführt.

ANMELDUNG BIS AM MONTAG, 29. MAI UNTER 079 383 91 60

PREIS: 75 FRANKEN