1. Lektion gratis

Elastisches Rückentraining mit Slings Myofaszialem Training®

Nehmen Sie Verspannungen in Ihrem Körper wahr, sind Ihre Gelenke steif bzw. schwer beweglich oder haben Sie Rückenschmerzen?

Mit Slings Myofaszialem Training® erhalten Sie ein **speziell konzipiertes Bewegungsprogramm***, das Ihre Bewegungsfreiheit verbessert sowie Ihnen Kraft und Stabilität gibt. Zusätzlich wird Ihre Koordination gefördert und Ihre Muskeln und Faszien erhalten wieder mehr Elastizität. Das Training beinhaltet:

- vom Yoga- und Pilates inspirierte, **langsame und rhythmisch schwungvolle Übungen**, u.a. mit weichen Massagebällen und anderen Hilfsmitteln
- **individuelles** Eingehen auf jedes Beweglichkeitsniveau
- Freude an der neugewonnen **Begwegungsfreiheit**

Wann:	jeweils Mittwoch Abend (Start ab 24. Mai 2023)
Beginn:	18 Uhr; 19 Uhr oder 20 Uhr (Dauer einer Lektion: 50 min)
Wo:	Physiotherapie Willie Tscharner, Tittwiesenstr. 61, 7000 Chur
Preis:	CHF 270 für 6 Lektionen

Gerne nehme ich Ihre Anmeldung unter Telefon Nr. **079 348 34 29** oder unter **info@pilates-surselva.ch** entgegen. Ich freue mich, Sie in eine neue Geschmeidigkeit Ihres Körpers begleiten zu dürfen.

Sandra Bundi
Dipl. Slings Myofaszial Therapeutin
Dipl. Pilates Trainerin

*Die Trainings basieren auf den neusten Erkenntnissen der Faszienforschung und Bewegungswissenschaften sowie aus dem Anatomy Trains Konzept von Thomas W. Myers.

MYOFASZIA
Praxis für mehr Bewegungsfreiheit