

Workout mit BLACKROLL® MOVES

Vor und/oder nach dem Workout erlernst du die wichtigsten Techniken, um selbständig mit den BLACKROLL Produkten verhärtete Bindegewebsstrukturen und Triggerpunkte in der Muskulatur zu lösen oder Rückenbeschwerden zu mindern und steife Gelenke wieder beweglicher zu machen.

Das Thema Faszien, Faszientraining und Bindegewebe ist zurzeit das Thema Nummer eins in der Fitness und Sportszene.

Nutze die Gelegenheit und staune, was das Ausrollen von myofaszialen Strukturen bewirken kann.

Mittwoch, 10 00 – 11 00h

Mittwoch, 18 40 – 19 30h

Mit Doriz Abt, BLACKROLL® TRAINER

Bitte anmelden: 079 277 1664 doriz@tanzlade.ch

BLACKROLL

Myofasziale Entspannung durch Selbstmassage

Erfolg = workout + rollout



Massieren • Kräftigen • Dehnen • Mobilisieren