

# ***FIT&ROLL***<sup>®</sup> ***Prävention & Gesundheit*** by **BLACKROLL**<sup>®</sup>

## **Präventionskurs Krankenkassen gefördert**

Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, bei dem das Erlernen der Basics des funktionellen Trainings sowie die myofasziale Selbstentspannung mittels Faszienrollen und Faszienbällen im Fokus stehen. Mit Hilfe von Faszientraining kannst du Muskelverspannungen und Verklebungen in den Faszien lösen und so effektiv Schmerzen lindern. Regelmäßiges Faszientraining sorgt außerdem für einen mobilen, beweglichen Körper und ist die perfekte Verletzungsprophylaxe



Datum: Dienstag 21.04.2020 - 20.06.2020  
Uhrzeit: 18.45 Uhr – 19.45 Uhr  
Einheiten: 10 x 60 Minuten  
Kosten: 119,00 €