

KörperManagement®



Workshop Entspannte Schultern

Termin: Sonntag, 20.1.2019 – 10 bis 13 Uhr

Inhalt:

Schulterverspannungen und eine schlechte Haltung können zu falschen Bewegungsabläufen und somit langfristig zu Veränderungen im Schultergelenk führen. Daraus können Schmerzen und weitere Probleme resultieren. Werden Sie wieder beweglicher und entspannter!

Finden Sie mit einer neuen, weiterführenden Trainingskonzeption aus Faszientraining, Spiraldynamik und vielen anderen Übungen für Muskelrelease und Kräftigung in eine ausbalancierte Bewegung! Setzen Sie auf effektive Übungen und verbessern Ihre Haltung dauerhaft für Ihr Leben.

Trainerin: Uta Gotschlich

Kursgebühr: 100,- €

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel & Stefan Lang
Institut • Horexstr. 3 • 61352 Bad Homburg v.d.H.

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com • +49 (0) 6172 9210240