

Willkommen



zum ganztägigen Dehnungskurs nach Liebscher&Bracht! Erfahre eine einzigartige Kombination aus gezielten Engpassdehnungen und Faszien Rollmassagen am ganzen Körper. Tauche ein in eine Welt der Regeneration, in der du aktiv etwas für deine Beweglichkeit und Entspannung tust. Spüre, wie sich Verspannungen lösen und dein Körper in Balance kommt. Freu dich auf einen Tag voller Wohlbefinden und neu gewonnener Bewegungsfreiheit!

Wann	Donnerstag 28. November 2024
Zeit	09.00-15.30 Uhr
Wo	Tanzfabrik Niederlenz, Lenzburgerstrasse 2 im 3.Stock
Mitnehmen	bequeme Kleider (z.B. Trainer, Leggings), Faszien Rollen wenn vorhanden
Teilnehmende	Mind.6, max. 12 von Anfänger bis Fortgeschrittene
Organisation	Tanja Davis, zertifizierte Liebscher&Bracht Therapeutin
Kosten	Fr. 80.- inkl. Verpflegung (Getränke, Snacks, Zmittag) bei Lebensmittelunverträglichkeit/Allergie bitte mindestens 2 Wochen vor dem Event melden.

Programm	09.00 kurze Begrüssung, 09.15 Rollen und Dehnen Quadrant 1 (Kopf) 10.00 Pause 10.15 Rollen und Dehnen Quadrant 3 (Schulter, Arm) 11.30 Mittagspause 12.45 Rollen und Dehnen Quadrant 4 (Becken, Bein) 14.00 Pause 14.15 Rollen und Dehnen Quadrant 2 (Rumpf) 15.30 Gemütliches ausklingen
----------	---

Vitalità
Tanja Davis
Alte Lenzburgerstrasse 11
5702 Niederlenz

Phone 078 792 05 10
Mail info@vitalitaa.ch
Web www.vitalitaa.ch
UID CHE-309.638.446

Raiffeisenbank Aarau
CH02 8080 8001 6005 4750 1