

Bewegungsfreiheit

# Faszientraining good4u

Das Faszientraining richtet sich an alle, die ihre Beweglichkeit, Dehnbarkeit und Kräftigung fördern und erhalten möchten. Zum Beispiel als Ausgleich zu den einseitigen und engwinkligen (Sitz-)Positionen im Alltag.

Wir lösen muskuläre Verspannungen und wirken Verfilzungen im Gewebe entgegen. Die bewusste Bewegung erzeugt in dir ein tiefes Wohlgefühl und lässt dich in eine neue Bewegungswelt deines Körpers blicken.



# Dein Faszientraining als Ausgleich

Das Training eignet sich für Jung und Alt, Frauen und Männer, Sportler und Nicht-Sportler.

Gemeinsam dehnen und kräftigen wir unsere Faszien mit Elementen aus Slings Myofasziales Training sowie mit Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht.

Das achtsame und angeleitete Training wirkt ausgleichend auf Körper & Geist und schenkt dir eine langfristige Bewegungsfreiheit.

## Ort, Kurse & Kosten

**Pilance**, Eichenweg 15, 3123 Belp

Kurs 1: Montag 18:45 - 19:45 h

Kurs 2: Montag 20:15 - 21:15 h

Kurs 3: Mittwoch 08:30-09:30 h

Kurs 4: Mittwoch 09:45-10:45 h

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Eine Schnupperlektion kostet CHF 20.00 oder wird später an dein Abo abgerechnet.

Alle Konditionen findest du unter [www.pilance.ch](http://www.pilance.ch).

## Anmeldung

Gerne telefonisch oder per SMS an 079 341 24 41.

PROBIERE DEN SCHLÜSSEL ZU MEHR

BEWEGUNGSFREIHEIT UND LEBENSFREUDE GANZ EINFACH

AUS!



gesundheitspraxis good4u  
sägetstrasse 1b, 3123 belp  
079 341 24 41 [www.good4u.ch](http://www.good4u.ch)

 Liebscher & Bracht®  
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN