

# BLACKROLL®- und Faszien-Yoga Kurse

*Nicolastique*  
Gymnastik mit Nicole



# BLACKROLL® und Faszien-Yoga Kurse

**Daten 2019:** Samstag, 7. September / Samstag, 26. Oktober (weitere Daten [www.nicolastique.ch](http://www.nicolastique.ch))

## BLACKROLL® BASICS

**Zeit:** 10.00 - 12.00 Uhr    **Kosten:** CHF 80.- (inkl. BLACKROLL® STANDARD)

Ein ganzheitliches Faszientraining mit einem Aufwärmen, einem Kräftigungsteil und einem regenerativen Rollout.

## Faszien-Yoga

**Zeit:** 13.00 - 14.00 Uhr    **Kosten:** CHF 25.-

Übungen aus dem Faszien-Yoga der Schmerztherapeuten Liebscher & Bracht.

**Ort:** Pavillon Überbauung Chimlibach, Ackerstrasse 82-144, 8604 Volketswil

**Mitbringen:** Sportbekleidung für Indoor, Frottéetuch, Bidon mit Wasser, Gymnastikmatte

**Kursleitung:** Nicole Hottinger, BLACKROLL® und Faszien-Yoga Trainerin

Die BLACKROLL®-Produkte kannst du vor Ort testen und mit 10% Rabatt kaufen.

Max. 12 Teilnehmer/innen. Melde dich jetzt an: [info@nicolastique.ch](mailto:info@nicolastique.ch) oder **078 617 58 51**

Ich freue mich auf einen spannenden Kurs!

Nicole

Nicolastique© - BLACKROLL® Faszientraining - [www.nicolastique.ch](http://www.nicolastique.ch)