



Weiterbildung für alle

Ziel der Kurse ist, das jeder Teilnehmer anwendbares Wissen mitnehmen und auch zu Hause oder am Arbeitsplatz umsetzen kann!

Samstag, 23.09.2017 9.00 – 12.00 Uhr	moving	Auf angenehme Art Rückenschmerzen vermeiden und entspannter durchs Leben gehen – das gelingt mit moving!
Samstag, 21.10.2017 9.00 – 12.00 Uhr	Tapen Teil 1 (2. Teil nicht obligatorisch)	Grundlagen über die Faszien, einfache wirkungsvolle myofasziale Anlagetechnik
Samstag, 18.11.2017 9.00 – 12.00 Uhr	Faszien und der normale Alltag	Grundlegendes über das Fasziensystem Übungen um das System beweglich zu behalten
Samstag, 16.12.2017 9.00 – 12.00 Uhr	Tapen Teil 2 (1. Teil obligatorisch)	Grundlagen über das Fasziensystem Erfahrungsaustausch und Vertiefung des ersten Teils
Samstag, 16.12.2017 13.00 – 16.00 Uhr	Effizienter Umgang mit der Faszienrolle	Grundlagen des Fasziensystems Wie kann ich die Faszienrolle effizient und gezielt einsetzen?

Alle Kurse kosten pauschal jeweils Fr 50.- inclusive einer Pause von ca. 30 min.

Veranstaltungsort: Gemeindesaal (Singsaal) bei der Primarschule Grösch.

Für Pausenverpflegung ist jeder Teilnehmer selbst verantwortlich.

Anmeldung über die Homepage, Persönlich , Telefon oder Mail.

Flexifit.ch, Carsten Jäger, Burgtobl 8, 7214 Grösch, Tel: 076 543 94 01, info@flexifit.ch