

Mo. 9.15 Uhr

Faszientraining

Kursinhalt

In dieser Stunde wird auf 5 Elemente des Faszientrainings eingegangen:

- ❖ Schnelligkeit
- ❖ Koordination
- ❖ Flexibilität / Dehnfähigkeit
- ❖ Lösende Techniken

Ihr benötigt für diese Stunde:

Matte, Faszien Rolle, Gürtel, Kugel, Tennisball, Golfball

The logo for OLYMPIA FITNESSGROUP is displayed in a light gray rectangular box. The word "OLYMPIA" is written in a large, bold, sans-serif font with a slight 3D effect. Below it, the words "FITNESSGROUP" are written in a smaller, all-caps, sans-serif font.