

NATURALFLOW

Workshop für Mobility- & Faszientraining

18. - 19.03.2017 Innsbruck

27. - 28.05.2017 München

16. - 17.09.2017 Dorsten

14. - 15.10.2017 Frankfurt

11. - 12.11.2017 St.Pölten



NATURALFLOW
von Johanna Fellner

NATURALFLOW® ist ein sanftes, funktionelles Faszientraining mit dem eigenen Körpergewicht und dem sinnvollen Gebrauch von Rollen wie z.B. Blackroll, was die Flexibilität, die Core Stabilität, Rücken und Wirbelsäule trainiert und von Stress befreit. Die natürlichen Bewegungsmuster machen Spaß und bringen neuen Input in Deinen Unterricht.

Dieses System lässt sich ganz einfach in das bestehende Training integrieren oder als eigenes Stundenbild einsetzen.

Inhalte:

- ▶ Theoretische Einführung - Faszien
- ▶ Warm ups
- ▶ Übungen mit dem eigenen Körper
- ▶ richtig rollen
- ▶ Stundenbilder / NATURALFLOW® System

Info & Anmeldung:

info@johannafellner.de