



Weitere Infos und Anmeldung

Faszientraining

Viele Beschwerden entstehen durch muskuläre Verspannungen und eingeschränkte Faszienbeweglichkeit. Dieses Ganzkörpertraining wirkt dem gezielt entgegen. Mit sanftem Dehnen, Faszienrollen und leichten Kräftigungsübungen verbessern Sie die Beweglichkeit, lösen Spannungen und stärken Ihren Körper. Sie fühlen sich danach entspannter und voller neuer Energie.

- Angebot:** 26-3Q-BE-KUL-05
- Termine:** 03.08.2026 - 21.09.2026
8 x Mo 09:30 - 10:30
- Leitung:** Helen Gygax-Bühlmann, +41 79 452 14 06
- Ort:** Wu Wei, 5712 Beinwil am See
- Kosten:** CHF 192.00 CHF 60.00 für Faszienrollen-Set, einmalig
- Hinweise:** Methode: Liebscher & Bracht



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.