

„Faszientraining hat mich gerettet!“

Bäume ausreissen. Jung fühlen. Sexy sein.

Hocheffektives Training nach neuen Erkenntnissen der Forschung.
Für mehr Beweglichkeit, strafferes Gewebe und weniger Gelenkschmerzen.

„Die Faszien bilden in unserem Körper ein Netz und geben ihm dadurch Halt, Struktur und Form. Ob zum Beispiel der Oberschenkel schön straff und gespannt aussieht, hängt vom Tonus der ihn umgebenden bindegewebigen Hülle ab.

Ausserdem können verletzte, verfilzte oder verklebte Faszien die Ursache von vielen Beschwerden sein, z.B. Schmerzen

in der Lendenwirbelsäule, den Schultern, im Ellenbogen oder im Nacken. Deshalb ist es wichtig, neben den Muskeln auch die Faszien zu trainieren.

Faszientraining sorgt also nicht nur für einen fitten Körper, sondern auch dafür, dass Sie sich mit jugendlicher Spannkraft, leichtfüssig federnd und schmerzfrei bewegen können.“



Dr. Robert Schleip

Fascia Research Group,
Universität Ulm



Klinische Beratung:
Fascia Research Group, Universität Ulm



5 WOCHEN NUR 99 Fr.

inklusive

- Beweglichkeits- und Faszien-Check mit detaillierter Auswertung am Ende der 5 Wochen
- Individueller Trainingsplan mit Einweisung und dauerhafter Betreuung
- Freie Nutzung aller Kurse und des Wellnessbereichs

Jetzt anmelden und Teilnahmeplatz sichern.

Anmeldeschluss: 31. Oktober 2016.

www.beweglicher.com

 **Die Schweiz**
wird beweglich

Ihr Faszien- und
Beweglichkeitsexperte:
Lizenziertes Partner der Aktion

**FIT** GESUND
Blaues Haus

Feldstrasse 6 • 4663 Aarburg • Tel. 062 791 42 80

www.fitgesund-blaueshaus.ch