

# Faszientraining fasziniert

Selfmassage und Workout



## Das Freitag-Abend-Training BLACKROLL® - BARRE CONCEPT® - FASZIEN

kräftige deinen Körper  
werde beweglich und geschmeidig  
erlange wieder Koordination und Ausdauer  
optimiere deine Körperhaltung  
befreie dich von deinen Beschwerden  
ein lockeres und abwechslungsreiches Training

Studio TanzRäume  
Könizstrasse 253 - Bern Liebefeld  
jeweils 19.00 – 20.00  
Kosten 25.--

barre concept

[www.fasziencoaching.ch](http://www.fasziencoaching.ch)

079 517 52 68

Trainerin Senioren esa - Barre Concept® - Fascial Fitness - Blackroll® - Aerobic