

# Faszientraining



**Zielgruppe:** Mitarbeitende aus allen Bereichen

**Kursleitung:** Philipp Stieber

Durch den Einsatz der Ballance-Bälle und Blackroll-Tools werden klassische Schmerzbereiche wie Brust, Schulter, Nacken, Gesäß sowie der Rücken gezielt entspannt. Die Übungen sorgen so für eine Reduktion von Schmerzen und Verspannungen und dienen einer verbesserten Haltung.

Jedes Niveau ist in diesem Kurs willkommen.

Der Kurs findet **außerhalb** der Arbeitszeit statt und ist für Mitarbeitende von ESWE Verkehr **kostenfrei**.

***Bitte bringt entsprechende Sportkleidung, etwas zu trinken und ein Handtuch mit!***