

## **Blackroll® Becken-/Bein/Knie Kurs**

### **Die rollende Therapie und Selbstmassage**

Leidest du unter Lendenwirbelsäulen Beschwerden oder hast du immer wieder Ischias- oder Knieschmerzen?

Dann ist dieser Kurs das Richtige für Dich!

Hier lernst du, wie man Faszientraining ganz einfach Schmerzen verschwinden lassen kann.

Hauptschwerpunkt dieses Kurses sind Mobilisation, Regeneration und Kräftigung des Beckens, Lendenwirbelsäule, Gesäss und der Beine.

**Ort:** Praxis La Pietra, Solothurnerstrasse 87, 4053  
Basel

**Datum:** Freitag, 20. März 2020

**Zeit:** 14:30 – ca. 16:30 Uhr

**Kosten:** CHF 120

**Bekleidung:** sportlich (am besten Trainingshose und T-Shirt, keine Schuhe)

**Anmeldung:** [jennifer@praxis-lapietra.ch](mailto:jennifer@praxis-lapietra.ch) oder 061 683 07 60

Durch die kleine Teilnehmerzahl von maximal 5 Personen, haben wir Zeit ganz individuell auf jeden einzugehen und gezielt an bestimmte Beschwerden zu arbeiten.

Ich freue mich auf Dich!

Jennifer La Pietra

