

FASZIENTRAINING MIT JONAS



30 Minuten
gezielte Übungen mit
der Faszienrolle



mehr Beweglichkeit
und
entspannte Muskulatur



Hilfe bei Verspannungen
und langwierigen
Rückenschmerzen

immer freitags, 18:45 Uhr
direkt nach TRX



Wir leben Sport.