

Osteoletic

- Was?** Gezielter Muskelaufbau sowie Dehnung und Mobilisation auf osteopathischer Ebene.
Ihr erlernt außerdem wie ihr Blockaden selbst lösen und Schmerzpunkte behandeln könnt.
- Wo?** Gymnastikraum über der Grundschule Heiligenfelde
- Wann?** Immer mittwochs:
ab dem 6.9.23 18:00 Uhr – 19:00 Uhr → Einsteigerlevel

ab dem 20.09 19:00 Uhr - 20:00 Uhr → Für Sportler und Personen mit einem guten Fitnessstand
- Kosten:** 150€ inklusive 2 Faszienbälle zur Selbstbehandlung *
- Voraussetzung:** Ihr solltet auf den Boden herunterkommen sowie im Kniestand Übungen durchführen können.
- Über mich:** Ich heiße Vanessa Boschen und bin 28 Jahre alt. Bin seit 6 Jahren staatlich anerkannte Physiotherapeutin und arbeite in Delmenhorst. Ich habe die Ausbildung zur Osteoletic Trainerin erfolgreich abgeschlossen und gebe Kurse in der Physiotherapiepraxis sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen.

Anmeldung unter 017621976742

* Bezuschussung bis zu 80% über die gesetzlichen Krankenkassen möglich, da es ein Präventionskurs ist.

