

# 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.

