

# Faszien Training



D e h n e n - F e d e r n - B e l e b e n - S p ü r e n

Dienstags  
17.45 - 18.45 Uhr  
Zone 81  
Solothurn

Donnerstags  
19.00 - 20.00 Uhr  
Gibelinstr. 27  
Solothurn



mit Verena Kamber

Buche die Stunde  
im Abo ab CHF 20.-

Schnupperstunde gratis

Info und Anmeldung:

Verena Kamber

Fascial Fitness Trainerin

Dipl. Craniosacral Therapeutin

Dipl. Pflegefachfrau

Areggerstrasse 3B  
4500 Solothurn

[kamber.hoehne@bluwin.ch](mailto:kamber.hoehne@bluwin.ch)

079 430 31 37

Um fit und beweglich zu bleiben, benötigen wir einen Ausgleich zu den meist einseitigen Bewegungen im Alltag. Unser Fasziennetzwerk, besser bekannt als Bindegewebe, durchzieht unseren gesamten Körper und gibt uns Halt, Form und Elastizität.

Mit meinem ganzheitlichen Faszientraining werden wir nicht nur elastischer, sondern wirken der Volkskrankheit Rückenschmerz entgegen.

Angepasst an tolle Musik gestalte ich die Stunde mit unterschiedlichen Übungen, die deine Körperkraft steigern, deine Beweglichkeit fördern und deine Haltung unterstützen. Mit der Blackroll lernst du Verspannungen zu lösen und diese Übungen im Alltag anzuwenden.

Du wirst sehen, es macht viel Spass und dein Körpergefühl wird sich nachhaltig verändern.