

# „Medizinisches Faszien-Training“

**Zielgruppe:** Haben Sie **Verspannungen im Schulter-Nacken Bereich** sowie **Schmerzen in der Lendenwirbelsäule** ?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

**Ort:** Mainz

**Leitung:** Centrum für Osteopathie Ulrike Ziegowski  
Personal- & Fitness-Trainerin Carolin Hingst

**Trainer:** Sportwissenschaftler Christian Savoia

**Termine:** aktuelle Kursausschreibungen  
finden Sie unter [www.carolin-hingst.de](http://www.carolin-hingst.de)

**Uhrzeit:** Vormittag- und Abendkurse möglich

**Dauer:** 45 min

**Kurslänge:** 6 oder 8 Trainingseinheiten

**Kursgebühr:** finden Sie auf den aktuellen  
Kursausschreibungen



**Trainingsinhalte:**

- Myofaszielles Training
- Mobilisationsübungen für den Alltag
- Übungsanleitungen für Zuhause

**Anmeldungen an:** [kontakt@carolin-hingst.de](mailto:kontakt@carolin-hingst.de)  
Telefon: 0152-05667118

**Bezahlung:** Bei Kursstart vor Ort



**softX<sup>®</sup>**  
CE  
MADE IN GERMANY