

2025 FASCIA TRAINING



STERK IN BALANS

Herkent u de volgende symptomen?

- stijfheid
- steeds weer pijn op verschillende plekken in mijn lijf
- al verschillende sporten geprobeerd, maar het helpt niet echt of het lukt niet
- vaak en snel moe
- vaak gespannen
- onverklaarbare lichamelijke klachten

Dan is fascia training misschien wel wat voor u!



WAARAAN WERKEN WE?

- Flexibiliteit / lenigheid
- Lichaamsgevoel / houding
- Balans / stabiliteit
- Uitwisseling van voedingsstoffen op celniveau

Daarnaast is er aandacht voor de ademhaling, ontspanning en conditie.

WELKE PROGAMMA'S BIEDEN WIJ AAN?

- Fascia Basistraining
- Fascia Gevorderden training
- Fascia voor Pubers
- Fascia intake&onderzoek
- Fascia Outdoor

AANMELDEN?

Wil je kijken of dit wat voor u is? Meld u dan snel aan voor een **gratis** proefles! Opgeven kan door te mailen naar info@fysiosterk.nl

**FASCIA
VOOR
IEDEREEN!**