

21.11.2026
Training
10 bis 11 Uhr

Faszien meets Spinefitter

Die Faszien sind eine netzartige Struktur, die u.a. unsere Muskeln umgeben. Damit die Faszien nicht verhärten oder verkleben, brauchen Sie Bewegung.

Der Spinefitter ist ein Trainingsgerät, welches aus 28 miteinander verbundenen Kugeln besteht. Er dient zur Mobilisation, Massage und Kräftigung der Tiefenmuskulatur.

Sie sind neugierig? Melden Sie sich direkt über den QR-Code an.

Gesundheit erLEBEN
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Die Gesundheitskasse.