

# Workshop Blackroll®



**Samstag, 11. November 2017**  
**11.30 – 13.00 Uhr**

In diesem Workshop werden wir uns intensiv mit Blackroll, Blackroll Mini, Duoball, Ball und Twister beschäftigen und entdecken, wie wir diese gebrauchen können (Balance, Kraft, Faszientraining).

Nach etwas Theorie und einem kurzen Kraftteil werden wir uns noch ausgiebig ausrollen und können danach den Tag herrlich entspannt und gelöst geniessen.

Der Workshop ist für alle geeignet und es sind keine Vorkenntnisse nötig. Kontraindikationen siehe unsere Webseite unter „Blackroll“.

**Leitung:** Sibylle Aebischer  
Blackroll® und Blackroll Moves® Trainerin

**Kosten:** Fr. 30.00

Anmeldungen nehmen wir ab sofort schriftlich per E-Mail, SMS oder WhatsApp entgegen. Die Platzzahl ist beschränkt.



**BLACKROLL**

Ardna Yoga Pilates  
+41 76 593 09 59

Rathausstrasse 25  
info@ardna.ch

4410 Liestal  
www.ardna.ch