

# Workshop # 902

## Hypopressives Training - Auffrischung



Du hast das Hypopressive Training bereits kennen gelernt und optimalerweise bereits einen Kurs dazu besucht? Du möchtest tiefer in das Training eintauchen, dein Vakuum auf das nächste Level bringen und dein Repertoire an Übungen erweitern? Dann ist der Auffrischungs-Workshop genau das Richtige für dich!



In diesem Workshop erweitern wir die Grundhaltungen des Trainings und schauen uns weitere spannende Haltungen an. Natürlich widmen wir uns vorbereitend auch der Mobilisation deines Rumpfes und deinen myofaszialen Strukturen.

**Zur Teilnahme am Auffrischungs-Workshop solltest du erste Erfahrungen im Hypopressiven Training haben bzw. eine eigene Routine im Training aufgebaut haben.**

---

**Samstag, 01.03.2025**

**10:00 - 12:00 Uhr**

**SPORTFABRIK der FTG Frankfurt - Gym 3**

---

**Trainerin** Friederike Scholz

Yogalehrerin

**Gebühren**

Mitglieder der FTG Frankfurt

25,00 Euro

Nicht-Mitglieder

35,00 Euro

Zur Anmeldung:



 **FTG  
Frankfurt**