

Die Körperwerkstatt

- Fehlstellungen, Muskuläre Dysbalancen und Verspannungen lösen -

Einheit	Faszienrolle	Faszienrolle mit Rille, alternativ zur Schonung der Wirbelsäule	Faszienball groß	Lacrosse Ball	Massage- hacken	Optional Faszienrolle Mini	Duoball klein	Staab mit abgerund- eten Enden ca. 1m (Hanbo)	Optional Flossband/ Voodoo- Band	Kleines Handtuch
1. Knie und Sprunggelenk	X			X	X	(X)			(X)	X
2. Oberschenkel und Hüfte	X		X	X		(X)			(X)	X
3. Becken, Hüfte, unterer Rücken	X			X			X			
4. Rumpf, Brust, oberer Rücken	X		X		X					
5. Brust, oberer Rücken, Schultern	X		X	X	X		X	X		
6. Oberer Rücken, Nacken	X		X	X	X		X	X		