



TRIGGERDINGER®

Gesundheitskurs

Sticky Trigger

Einfach schnell entspannt – Verspannungen lösen mit dem Sticky Trigger.

Wie funktioniert? Den Sticky Trigger mit dem Saugnapf an einer glatten Oberfläche anheften, verspannte Körperstellen in Rücken oder Nacken suchen, diese Stelle mit etwas Druck für ca. 90 Sekunden an den Sticky Trigger anlehnen und entspannen.

Im Kurs wird immer wieder gewechselt. 90 Sekunden Aktivierung, 90 Sekunden triggern, 90 Sekunden Mobilisierung.

Für wen funktioniert? Für alle – unabhängig des Beweglichkeitslevels.

KONTAKT LYFES GMBH

www.lyfes.de | info@lyfes.de | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [_lyfes_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen