



Faszinierende Faszien

Training für das Bindegewebe

Faszien sind das Gewebe, das jeden Muskel, jedes Organ und jede Bandstruktur umhüllt – ein Teil unseres Bindegewebes. Durch einseitige Belastung, psychischen Stress und andere Faktoren verfilzen und verkleben diese Fasernetze. Die daraus resultierenden Verkürzungen und Verhärtungen der Faszien vermindern den Bewegungsspielraum der Muskeln und Gelenke – oft sind Schmerzen die Folge.

Ein gut trainiertes und integriertes Faszien-Netz sorgt für bessere Kraftentwicklung und Kraftübertragung, indem es

- die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern fördert,
- die Gelenke entlastet und
- die Muskulatur vor Verletzung schützt.

Das ist gerade auch im Alltag und mit zunehmendem Alter wichtig. Außerdem hält das Fasziennetz den Körper in Form, weil es eine straffe Silhouette unterstützt.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Faszien bearbeiten können, um Ihren Körper beweglicher und Ihre Muskelarbeit effizienter zu machen. Sie lockern und trainieren Ihre Faszien mit Hilfe von Stretching, yoga-ähnlichen Übungen und der Anwendung von Faszienrollen, die massierend auf das Bindegewebe einwirken. Vorkenntnisse werden für den Kurs nicht benötigt

Unser nächster Faszienkurs startet Donnerstag, 11.06.2015, 16:45 Uhr.

Kursgebühr: 96,- Euro Termine: 8x 60 Minuten