

Vital und gesund durch Faszientraining



Zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGBV

Vorteile gesunder Faszien

- Sehnen und Bänder sind belastbarer, beugt Muskelverletzungen vor
- Weniger Arthrose, kein Fersensporn
- Weniger Kreuz-, Nacken-, Schulterschmerzen
- Anti-Aging – jugendliches, straffes Aussehen, aufrechte Körperhaltung

Kursinhalte

- Anfänge der Faszienforschung
- Was sind Faszien und wozu braucht man sie
- Fasziale Strukturen und Bestandteile
- Muskel-Faszien-Ketten
- Gesunde Faszien

Und natürlich jede Menge Faszientraining

- ✓ Dehnen der Faszien „Fascial Stretching“
- ✓ Federnde, schwingende, hüpfende Bewegungen „Rebound Elasticity“
- ✓ Ausrollen „Fascial Release“
- ✓ Ganzkörperfitness „Flows“
- ✓ Training der Tiefenmuskulatur
- ✓ Körperwahrnehmung „Sensory Refinement“

