

Faszien Kurs

Ein neuer Kurs "Fit & Roll Gesundheitstraining" startet am 11. April 2018 um 19.15 Uhr.

Faszien, auch „Bindegewebe“ genannt, umschließen Muskeln, Knochen, Sehnen, Bänder und auch unsere Organe. Als ein Netzwerk durchziehen sie uns von Kopf bis Fuß, bilden zugresistente Seile (zum Beispiel die Achillessehne), schützende Gelenkkapseln und geben als Spannungsnetzwerk den Rückenmuskeln Halt und Stabilität.

Faszien sind bei jeder Bewegung beteiligt - unter anderem beim Laufen, Hüpfen, Bücken, Hocken oder Schleudern und Werfen.

Bindegewebe bedeutet Bewegungsgewebe

In diesem Kurs werden Ihnen Trainingsübungen in Theorie und Praxis vermittelt. Ziel dieser Übungen ist es, Stabilität und Beweglichkeit zu erlangen, Verklebungen und Verhärtungen im Gewebe zu lösen und eine verbesserte Körperwahrnehmung für den Alltag zu schulen.

Sie lernen in diesem Kurs, worauf Sie während der Übungen achten sollten und wie Sie den höchsten Effekt für die Balancierung Ihres Bindegewebes erzielen können. Sie werden nach den Kurseinheiten die Übungen auch zu Hause und im Alltag alleine weiterführen und/oder in Ihr bestehendes Sportprogramm integrieren können.

Zielgruppe:

Alle Menschen ab 18 Jahren, die spezielle gesundheitliche Risiken im Bereich des Muskel-Faszien-Skelett-Systems vorbeugen und reduzieren möchten; die ihren eigenen Körper neu kennenlernen wollen und Verspannungen selbstständig lösen möchten.

Umfang und Dauer: 10 Kurseinheiten je 60 min Dauer – wöchentlicher Rhythmus

Kosten: 99,00 € für 10 Kurseinheiten

Der Kurs ist ein von den Krankenkassen anerkannter Präventionskurs nach § 20 Abs1. SGB V. Krankenkassen bezuschussen- bzw. übernehmen die Kursgebühren.