

FASZIEN – TRAINING

NEUE BEWEGUNGSGRUPPE AB 06.12.2017

Unser ganzer Körper ist durchzogen von Faszien (= Muskel- und Organhüllen). Durch Verletzungen, Überbelastung oder Bewegungsmangel verdrehen oder verkleben sich die Fasern dieses Bindegewebes (Kollagenmoleküle).

Die Folge sind Gelenks- oder Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Sensibilitätsstörungen, ja sogar Störungen innerer Organe.

Die Faszien können durch Bewegung und gezieltes Training wieder optimal ausgerichtet und komplett regeneriert werden.

Was kann ich durch Faszientraining erreichen?

- Stress abbauen – richtig Entspannen
- Muskeln und Gelenke geschmeidiger machen
- Die Wirbelsäule stabil und beweglich machen
- Verklebungen im Bindegewebe lösen
- Positive Energie freisetzen



Faszientraining bewirkt mehr Gesundheit, Beweglichkeit, Spannkraft und sichtbare Vitalität!

FASZIEN TRAINING IM IPMR:

Mittwochs ab 17:00 Uhr (30 min) im kleinen Bewegungsraum!

Bitte bring deine eigene Faszienrolle mit, wenn Du schon eine hast!