Your Balance

Workshop

Faszination Faszien

Alles über Faszien, Fasziengesundheit und Faszienfitness

Ort:	Praxis Your Balance, Dietlind Hertel Königstr. 16, 08233 Treuen
Termin:	Donnerstag, den 08.11.2018
Uhrzeit:	18:00 – ca. 20:00 Uhr
Preis:	32,90 € incl. 19% MwSt., Skript und Übungsanleitung
Referent:	Robert Schönberner, Selb Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut, Sportmentalcoach
Bitte mitbringen:	Sportkleidung, Faszienrolle (falls eigene schon vorhanden)
Anmeldung:	Tel.: 037468/687557 Mail: hertel@your-balance.info

Faszination Faszien

Alles über Faszien, Fasziengesundheit und Faszienfitness

Der Workshop beinhaltet Hintergrundwissen über Faszien, Sport- bzw. Gesundheitstraining und viele praktische Übungen. Das Bindegewebe lebt. Es enthält Nervenenden und ist ein wichtiger Wasserspeicher. Sind unsere Faszien nicht mehr elastisch, können sie verkleben oder verhärten – eine häufige Ursache für Rücken-, Knie- oder auch Kopfschmerzen. Sportliche Leistungen werden mit gesunden Faszien verbessert - Verletzungen minimiert. Je älter der Mensch wird, desto mehr schränkt der Körper die Produktion des Elastin, des elastischen Bindegewebes, ein. Dem kann mit Dehnung und Mobilisation entgegengewirkt werden. Ein gezieltes Faszien-Training kann zudem auch bei Cellulite helfen, denn die Faszie wird dabei wieder gestrafft.

Ein lohnender Workshop für Sportler und jeden, der etwas Besonderes für seine Gesundheit tun will.