



Faszien Workshop

für Einsteiger

TERMINE: Freitag 13.04 **+** 20.04.2018

Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Wo ? WMTV Gymnastikhalle

Leitung: Marion Falke

Anmeldung unter Kurs-Nr. FW 13418

Bezahlung: auf das Vereinskonto

IBAN: DE 90 3425 0000 0000 2084 13

Kosten: 15,00 € - für Mitglieder

30,00 € - für Nichtmitglieder

Die Faszien sind ein kollagenes Bindegewebsnetzwerk, von dem jeder Muskel und jede Sehne umgeben ist. Z.B. durch Stress, Medikamente und / oder häufige Erkältungen und ungünstige Belastungen lagern sich Giftstoffe in dem Bindegewebsnetzwerk ab und die Faszien verkleben. Es kommt zu Steifigkeit, Schmerzen und Myogelosen bis hin zu chronischen Rücken- und Schulter-Nackenschmerzen.

Die Arbeit mit der Faszienrolle kann ein Baustein sein, solche Verklebungen von außen zu lösen. Die Eigenmassage mit Hilfe der Rolle bringt die Bindegewebsstrukturen unter Druck und die Verklebungen können sich bei regelmäßiger Anwendung auflösen. In dem Workout wird der Umgang mit der Faszienrolle erarbeitet.

MIT OSTEOPOROSE IST EINE TEILNAHME NICHT MÖGLICH!