




KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Faszientraining

Übungen zur aktiven Regeneration

Faszien stellen einen bemerkenswerten Teil unseres Bewegungsapparates dar. Faszientraining kann zur aktiven Regeneration beitragen. Sie lernen die Bedeutung der Bindegewebsstrukturen für die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Regeneration kennen.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Faszien sind faserige, kollagene Bindegewebsstrukturen, die unseren gesamten Körper durchziehen. Sie besitzen eine Vielzahl von Aufgaben und tragen einen wesentlichen Teil zu unserem Wohlbefinden und unserer Regeneration bei.

Bekannt ist der Begriff „Faszientraining“ bei den meisten Menschen durch die Faszienrollen, die zur Selbstmassage des aktiven Bewegungsapparates dienen. Darüber hinaus gibt es aber noch weitere interessante Methoden.

Sie setzen sich mit allen Funktionen des Faszientrainings auseinander und lernen das korrekte Anwenden der Faszienrolle.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz in einem Raum vor Ort
- hybrid

Ausstattung:

Matte, Faszienrolle

Zeit:

30 Minuten

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com