



Workshop „Faszientraining“

Abwechslungsreiches Training des Bindegewebes mit vielfältigen Übungen zur aktiven Regeneration

Faszien stellen einen bemerkenswerten Teil unseres Bewegungsapparates mit umfangreichen Aufgaben dar. Faszientraining leistet einen wesentlichen Beitrag zum Erhalt der Beweglichkeit Ihres aktiven Bewegungsapparates und kann zu Ihrer aktiven Regeneration beitragen. Sie erfahren die Bedeutung des Bindegewebes für die Gesundheit, das Wohlbefinden und Ihre Regeneration und lernen unterschiedliche Übungen für das Training Ihrer faszialen Strukturen kennen.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Faszien sind faserige, kollagene Bindegewebsstrukturen, die Ihren gesamten Körper durchziehen. Sie besitzen eine Vielzahl von Aufgaben und können einen wesentlichen Teil zu Ihrer Beweglichkeit und Ihrer Regeneration beitragen.

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

Sie setzen sich mit den wichtigsten Funktionen des Faszientrainings auseinander und lernen das korrekte Anwenden der Faszienrolle und ggf. -bälle.

Ort:

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

Ausstattung:

- Matte
- Faszienrolle, ggf. Faszienball

Zeit: Ca 45 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