

Präventionskurs Faszien-gymnastik-Faszienfitness:

Wer im Alltag, Beruf und beim Sport beweglich, fit und schmerzfrei bleiben möchte, sollte etwas für das Bindegewebe tun.

Faszientraining ist ein ganzheitliches Training für ein geschmeidiges und elastisches Bindegewebe. Sinnvolles Faszientraining umfasst **mehr** als die Anwendung von Schaumstoffrollen, es beinhaltet verschiedene Trainingsbausteine, in denen gezielte Bewegungsformen das Bindegewebe **speziell** ansprechen und aktivieren.

Das Bindegewebe- die sogenannten Faszien- spielen eine große Rolle für Beweglichkeit und Wohlbefinden. Es überträgt die Kraft der Muskulatur, ist von Nervenfasern durchsetzt und dient uns als grosses Sinnesorgan.

Ein elastisches und kraftvolles Bindegewebe ermöglicht eine freie Beweglichkeit in den Gelenken, verbessert die Stoffwechselaktivität des gesamten Körpers und trägt zu einem positiven Körpergefühl bei.

Weitere wichtige Funktionen der Faszien sind Schutz vor Verletzungen, Haltefunktion und Flüssigkeitsaustausch mit dem umgebenden Gewebe und den inneren Organen.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Beweglichkeit erhalten und fördern, sowie einseitige Belastungen und Haltungen aus Beruf, Sport und Freizeit ausgleichen möchten.

Bitte zum Kurs mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Decke, dicke Socken, Schreibzeug, Sammelmappe für Kursunterlagen, Getränk, Anmeldung und Gesundheitsfragebogen. Es werden keine Schuhe benötigt, wir bewegen uns barfuß, gegebenenfalls mit rutschfesten Socken.

Kursleitung: Kirsten Schmidt (Physiotherapeutin)

Termin: 28. März – 13. Juni 2019 (kein Kurs am 23. und 31. Mai!)

Dauer: Kurs 1: 10 x Donnerstags von 17.45-18.45 Uhr, am ersten Kursabend bitte um 17.30 Uhr kommen!

Kurs 2: 10 x Donnerstags von 19.00-20.00 Uhr, am ersten Kursabend endet der Kurs gegen 20.15 Uhr!

Ort: Vereinsheim TSV Bad Eilsen Schulstrasse 5, 31707 Bad Eilsen

Anmeldung: Dienstag und Mittwoch 15.00- 17.00 Uhr direkt im Vereinsheim oder telefonisch zu den gleichen Zeiten unter: 05722/81111, oder per E-mail über das Kontaktformular TSV Bad Eilsen. Anmeldeschluss: 20. März 2019.

Für eine verbindliche Teilnahme warten Sie bitte eine Bestätigung ab.

Gebühr: 100,00 Euro **Achtung! Abmeldung bis 14 Tage vor Beginn ist kostenfrei! Bei späterer Kündigung wird der Kurs in voller Höhe in Rechnung gestellt, außer es ist für Ersatz gesorgt!**

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen als Präventionskurs bezuschusst. Voraussetzung dafür ist die Teilnahme an 80% der Kursstunden.

Informationen zum Kursinhalt : Kirsten Schmidt Tel.: 05722/27910 oder praevention-k.schmidt@gmx.de