

Faszientraining ist Wartungsarbeit für unseren Körper! Präventionskurs Faszien-gymnastik-Faszienfitness

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 elastische, netzartige, ernährende Bindegewebe umgibt Muskelfasern, -stränge und -gruppen, Organe, Sehnen und Knochen .

Blutgefäße und Lymphbahnen führen durch das Faszien-gewebe. Mit der Lymphflüssigkeit werden Mikronährstoffe zu den Zellen hintransportiert und Stoffwechselabfallstoffe und Schadstoffe von den Zellen wegtransportiert. 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, trägt zu einem positiven Körpergefühl bei und spielt eine große Rolle für Beweglichkeit und Wohlbefinden.

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, kleine Decke oder Kissen, dicke Socken, Schreibzeug, Sammelmappe für Kursunterlagen, Getränk, Gesundheitsfragebogen. Es werden keine Schuhe benötigt, wir bewegen uns barfuß, gegebenenfalls mit rutschfesten Socken.

Kursleitung: Kirsten Schmidt (Physiotherapeutin)

Termin: *16. April bis 25. Juni 2020.Kein Kurs am 21. Mai (Himmelfahrt)*

Dauer: Kurs 1: 10 x Donnerstags von 18.00 - 19.00 Uhr

Kurs 2: 10 x Donnerstags von 19.15 – 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: 7. April 2020

Für eine verbindliche Teilnahme muss die Anmeldung spätestens bis zu diesem Termin vorliegen

Gebühr: 100,00 Euro

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt und kann bezuschusst werden.

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