

Faszientraining ist Wartungsarbeit für unseren Körper! Präventionskurs Faszienyogastik-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.

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: **eigene Matte (falls vorhanden)**, 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: 3. September – 5. November 2020

Dauer: **Kurs 1:** 10 x Donnerstags von 17.30 – 18.30

Kurs 2: 10 x Donnerstags von 18.45 – 19.45

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.

**Oder direkt bei der Kursleitung: 05722/27910 oder:
praevention-k.schmidt@gmx.de**

Anmeldeschluss: 25. August 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.

Dieses Kursangebot unterliegt den Regelungen des Infektionsschutzgesetzes zur Coronapandemie.

Das Hygienekonzept des TSV Bad Eilsen muss eingehalten werden.

Das Angebot unterliegt dem Vorbehalt falls sich die Regelungen zum Infektionsschutz ändern sollten.