



## Herbst 2024

Faszientraining - ein Ganzkörpertraining aus der Körpermitte

### Allgemeines über Faszien:

Faszie bezeichnet die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes. Hierzu gehören alle kollagenen faserigen Bindegewebe, insbesondere Gelenkkapseln, Sehnenplatten, Bänder und Sehnen.

Ein endloses Faszien-Netz (wie ein Spinnengewebe) durchzieht den Körper wie eine schützende und verbindende Hülle. Es verbindet alle Teile im Inneren des Körpers; von oben nach unten; von vorne nach hinten; von rechts nach links; in den Diagonalen und auf den Körperseiten.

Es werden nicht nur Organe, Knochen und das Gehirn durch das Bindegewebe miteinander verbunden, sondern auch jede einzelne Muskelfaser, jedes Muskelfaserbündel, jeder Muskel und jede Muskelgruppe ist von Faszien umgeben.

**Beginn: Mittwoch, 25.9.2024 von 18 – 19.00 Uhr**

Kursdauer: 9 x 60 Minuten

Mitglieder: 45 € - Nichtmitglieder 90 €

Bitte feste Sportschuhe oder Antirutsch-Socken, eine Matte und ein Getränk mitbringen.

Black Rolls für das Faszien-Training sind vorhanden.

Anmeldung und Informationen bei:

**Claudia Rauscher** Mobil: 017643103658 gerne auch per WhatsApp