

-  Wissensvermittlung
-  Bewegungsgewohnheiten
-  Präsenz

WORKSHOP FASZIENTRAINING



Wir nehmen Sie mit auf eine Reise in die Welt der Faszien! Erleben Sie eine Vielfalt an effektiven Übungen mit der großen und kleinen Rolle, dem kleinen und großen Faszienball sowie dem Duoball. Gemeinsam werden wir uns dem faszinierenden Konzept des Faszienausrollens und der Bearbeitung von Triggerpunkten widmen, um die Beweglichkeit zu optimieren und das Bindegewebe zu stärken. Durch praxisnahe Anleitungen und interaktive Übungen erfahren Sie und Ihre Mitarbeiter, wie Sie die Kraft Ihrer Faszien gezielt nutzen können, um Verspannungen zu lösen und die Körperhaltung zu verbessern.

Dieser Workshop legt den Fokus auf die Verbesserung der Flexibilität und das gezielte Training des Bindegewebes. Entdecken Sie die transformative Wirkung dieser Übungen auf Ihr gesamtes Wohlbefinden und lernen Sie, wie Sie Faszientraining in Ihren Alltag integrieren können. Freuen Sie sich auf eine inspirierende Session, die Ihnen neue Perspektiven für ein vitaleres und beweglicheres Leben eröffnet.

KEY-FACTS



45-60 Minuten / Workshop



Bis zu 20 Mitarbeiter / Workshop



Bis zu 6 Workshops pro Tag buchbar

VORAUSSETZUNGEN

- Raum mit ausreichend Platz für Teilnehmer
- Stromanschluss

DAS BRINGEN WIR MIT

- Zertifiziertes Personal - §20 SGB V - konform
- Fitnessmatten
- Faszienrollen
- Beamer

NOTIZEN

KONTAKT

Ihr Ansprechpartner: Jan Erdmenger

Telefon: +49 172/ 86 87 88 1

erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de