




-  Aktivierung
-  Bewegungsgewohnheiten
-  Präsenz

FASZIENKURS

Flexibilität steigern, Verspannungen lösen




Tauchen Sie ein in unseren Faszienkurs, der die Bedeutung dieser faszinierenden Bindegewebsstrukturen beleuchtet. Neben Muskeln und Sehnen sind Faszien ein entscheidender Bestandteil der Bewegungsabläufe im Körper. Sie durchziehen den gesamten Organismus, umschließen jeden Muskel und sogar jede einzelne Muskelfaser.


Unser Kurs widmet sich insbesondere der belebenden Methode des Faszientrainings, umgangssprachlich als „Rollen“ bekannt. Dieser Ansatz spielt eine zentrale Rolle in unserem Programm und fördert die Beweglichkeit sowie die Regeneration der Muskulatur. Durch gezielte Übungen und Techniken werden die Faszien stimuliert und ihre Elastizität verbessert.

Erfahrene Trainer begleiten Sie in diesem ganzheitlichen Training, das nicht nur die Flexibilität steigert, sondern auch Verspannungen löst. Entdecken Sie die Schlüsselrolle der Faszien für ein geschmeidigeres und leistungsfähigeres Körpergefühl in unserem faszinierenden Faszienkurs.

KEY-FACTS

 30-60 Minuten pro Kurseinheit

 Bis zu 15 Mitarbeiter pro Kurs

 5-10 Kurseinheiten

VORAUSSETZUNGEN

- Raum mit ausreichend Platz für Teilnehmer

DAS BRINGEN WIR MIT

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

NOTIZEN

KONTAKT

Ihr Ansprechpartner: Jan Erdmenger

Telefon: +49 172/ 86 87 88 1

erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de