

## Faszientraining

**Kursname:** Faszientraining

**Kursbeschreibung:** Der Kurs "Faszientraining" ist speziell darauf ausgerichtet, die Gesundheit und Beweglichkeit des Bindegewebes (Faszien) zu verbessern. Faszien durchziehen unseren gesamten Körper und spielen eine entscheidende Rolle für Beweglichkeit, Kraftübertragung und Schmerzfreiheit. Durch **spezifische Techniken und Anwendungen wie z.B.** Rollmassagen mit der Faszienrolle Dehnungs- und Stretching-Übungen zur Mobilisierung der Faszien und federnde Bewegungen zur Elastizitätssteigerung des Bindegewebes, sowie Triggerpunktmassagen zur Lösung von Verspannungen, dynamische Dehnungen und Schwungübungen zur Verbesserung der Flexibilität und Kombination von Faszientraining mit Yoga- und Pilates-Elementen, werden Sie ihre körperliche Gesundheit, Flexibilität und ihr Wohlbefinden steigern.

### **Kursziele:**

- Einführung in die Anatomie und Funktion der Faszien.
- Erlernen von Übungen zur Stärkung und Mobilisierung des Fasziengewebes.
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und Beweglichkeit.
- Linderung von Verspannungen und Prävention von Verletzungen.

### **Kursinhalte:**

1. **Einführung und Theorie:**
2. **Grundlegende Übungen:**
3. **Spezifische Techniken und Anwendungen:**
4. **Alltagstipps und Prävention:**

### **Kursstruktur:**

- **Dauer:** 15 Wochen. Ab Donnerstag, 3.10.24 bis 30.1.25. Uhrzeit 18:00-19:00 im VS-Turnsaal
- **Einheiten:** Wöchentliche Treffen, jeweils 60 Minuten
- **Gruppengröße:** Maximal 15 Teilnehmer, um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten

### **Mitbringen:**

- Bequeme Kleidung
- Eine Matte oder ein Handtuch
- Eine Faszienrolle und eventuell Faszien-Bälle

Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Faszientraining-Kurs willkommen zu heißen und Sie auf Ihrem Weg zu einer verbesserten Faszien-gesundheit und einem gesteigerten Wohlbefinden zu begleiten!