



GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN
GMBH

FASZIEN TRAINING



WIR HELFEN IHNEN, IHRE ZIELE ZU ERREICHEN
UND BIETEN IHNEN EIN UMFANGREICHES SPEKTRUM AN
THERAPEUTISCHEN UND PRÄVENTIVEN MASSNAHMEN.

INFOS IM ÜBERBLICK:

FÜR WEN IST DER KURS? Für alle, die gerne etwas für ihren Körper bewusst tun wollen, egal welchen Alters.

INHALT: Das Faszien-Training ist eine ganzheitliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Dehnbarkeit des muskulären Bindegewebes, der sogenannten Faszien. Diese durchziehen unseren gesamten Bewegungsapparat. Um die Faszien optimal zu lösen und zu entspannen, nutzen wir verschiedene Trainingselemente, wie z.B. das Federn oder Schwingen. Unterstützt wird das Ganze durch eine Faszien-Massage mit extra dafür geeigneten Faszien-Rollen.

ZIEL: In diesem Kurs gilt es gezielt die Faszien zu lösen, zu dehnen und zu lockern, um so Verspannungen vorzubeugen oder zu lösen.

INTERESSE GEWECKT? FÜR WEITERE FRAGEN:



GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN
GMBH

www.st-josef-moers.de