FASZIENTRAINING

10 Wochen je 1 Stunde
Start 20.09.2023
18.15 Uhr
140 €

Findet hier statt:

kath. familienzentrum
st. laurentius haltern am see

Faszien können ihre Elastitzität und Geschmeidigkeit verlieren und dadurch für viele Schmerzen und schmerzhafte Bewegungseinschränkungen verantwortlich sein. Gezieltes Faszientraining bringt diese Eigenschaften wieder zurück und fördert die Selbstheilung.
Mein Faszientraining ist eine Kombination aus aktiven Sprung- und Schwungbewegungen, dynamischen Dehnungsübungen, stabilisierenden Kraftübungen und aktiven Faszienrollungen. Die Übungen sind einfach und leicht zu erlernen. Dennoch sind sie sehr effektiv, interessant und abwechslungsreich. Um den Präventionskurs inhaltlich komplett zu machen, habe ich das Faszientraining um eine Komponente erweitert – Rumpftraining. Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung des Rumpfes sind eine perfekte Ergänzung.

Kontakt:
Britta Deitermann
01799767469

Krankenkassen zertifizierte Präventions-kurse