

Faszientraining

Worum geht es?

Was sind Faszien?

Faszien sind bindegewebige Strukturen, die alles im Körper umhüllen und somit ein „aneinander vorbeigleiten“ der einzelnen Strukturen ermöglichen. Durch Überlastung, einseitige Bewegung, Operationen, Entzündungen, Unfälle, etc. können fasziale Strukturen verkleben. Dies führt dazu, dass das aneinander Vorbeigleiten von Strukturen nicht mehr funktioniert, bestimmte Körperregionen nicht mehr richtig bewegt werden können und somit einsteifen. Bewegungen werden schwer bis unmöglich, es entstehen Schmerzen und Verhärtungen/Verspannungen in den unbeweglichen Bereichen.

Durch gezielte und vielfältige Übungen werden im Faszienkurs die bindegewebigen Bahnen wieder gelockert, entwässert und zu mehr Elastizität gebracht. Dies führt dazu, dass die Versorgung von Muskeln, Sehnen, Knorpeln und Knochen kontinuierlich verbessert wird. Im Körper setzen Regenerierungsprozesse ein. Die Beweglichkeit, Stabilität und Kraft verbessert sich. Schmerz wird gelindert. Bewegung macht wieder Spaß.

Kursinhalte

In diesem Kurs werden sowohl die Zusammenhänge erklärt, wie Verklebungen entstehen, aber auch, wie sie wieder gelöst werden können. Sie erfahren, wo Ihre individuelle Einschränkungen sind und was Sie dagegen tun können.

Durch die Übungen werden Beweglichkeiten zurückgewonnen, der Körper gezielt gekräftigt und stabilisiert.

Organisatorisches

- Die Gruppenstunden finden in **5er Blöcken statt**, die komplett als Kurs gebucht und bezahlt werden müssen.
- Die Kosten belaufen sich auf 45 € (Pro Stunde 9 €)
- Die Gruppe findet **donnerstags von 18h bis 19h** in der Praxis Johanna Eichstädt, Wagnerstr. 1, 66663 Merzig statt
- **Vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Sofern freie Plätze vorhanden sind, ist eine einmalige Schnupperstunde möglich.