

Unser Faszientraining findet in Kleingruppen mit 5-6 Teilnehmern statt. Das gewährleistet eine individuelle Betreuung in einer entspannten Atmosphäre! Am Training kann jeder teilnehmen, völlig unabhängig vom jeweiligen Trainingszustand oder Alter.

Ein Kurs umfasst 10 Einheiten à 60 Minuten und kostet 95,- € pro Person.

Bei Interesse an einem Kurs können Sie sich gerne bei uns unter den angegebenen Kontaktdaten melden.



physiofokus
Sandra Nijhof
Bad-Sulza-Straße 1
26209 Hatten

Tel. 04481 / 906 806
Mobil 0173 / 481 62 01

info@physiofokus.de
www.physiofokus.de



physiofokus
Sandra Nijhof

**Faszien-
training**

Kursangebot





Was sind Faszien?

Faszien, auch Bindegewebe genannt, sind in unserem Körper netzartig miteinander verbunden und in mehreren Schichten angelegt, die untereinander beweglich sind. In diesen schichtartigen Netzen sind unsere Muskeln, Knochen, Organe und Blutgefäße eingebettet.

Alles wird von Faszien umhüllt!

Faszien haben vier Grundfunktionen:

Formen

umhüllen, polstern, schützen, stützen

Bewegen Kraft übertragen und speichern, Spannung halten, dehnen

Versorgen Stoffwechsel, Flüssigkeitstransport, Nahrung zuführen

Kommunizieren Reize und Informationen empfangen und weiterleiten



Wie entstehen Faszienprobleme?

Die verschiedenen Faszienetze können bei schlechter Ernährung, bei Verletzungen, durch Narben und zu wenig Bewegung miteinander verkleben. Dadurch sind Faszien an der Entstehung von verschiedenen Krankheitsbildern beteiligt oder sogar ursächlich verantwortlich, z.B. Rückenschmerzen, Schulterschmerzen, Ellenbogenprobleme, Nackenschmerzen und Fersensporn.

Warum sollte ich Faszien trainieren?

Durch eine gute Faszienbeweglichkeit erhält man eine bessere Versorgung der Muskulatur, der Knochen und der inneren Organe. Das Erscheinungsbild wirkt aufrechter, gestraffter und man beugt Fehlbelastungen der Gelenke und der Muskulatur vor.

Was beinhaltet das Faszientraining?

Mit raumgreifenden, schwingenden und dehrenden Bewegungen die alle Zugrichtungen der Faszienetze erfassen, sollen Verklebungen gelöst, der Stoffwechsel angeregt und die allgemeine Beweglichkeit verbessert werden. Es wird auch mit Hilfsmitteln, wie z.B. der Faszienrolle oder dem Faszienball gearbeitet.

