



Erneutes Kursangebot im Jedermannsport:

## Faszientraining

Leitung:	Kirsten Kamm
Teilnehmergruppe:	FITNESSEINSTEIGER / FORTGESCHRITTENE
Zeitraum:	11. Juli bis 19. September 2018
Anzahl Termine:	10
Wochentag:	Mittwochs
Ort:	GYMNASTIKRAUM 1
Uhrzeit:	17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
Preis Mitglieder:	40,00 €
Preis Nicht-Mitgl.:	95,00 €

Dieses Angebot ist von den Krankenkassen zertifiziert.

Die Teilnahmegebühr ist dadurch erstattungsfähig. Teilnehmer erhalten von der Übungsleiterin ein entsprechendes Antragsformular mit Teilnahmebestätigung am Ende des Kurses.

Anmeldung über Kirsten Kamm: 06151/501796

### Kursinhalte und -ziele:

#### Was sind Faszien

Faszien sind ein ganz besonderer Teil des Bindegewebes. Sie durchziehen den menschlichen Körper ohne Unterbrechung und umschließen netzartig Muskel, Knochen, Nerven, Blutgefäße, Organe sowie Gehirn und Rückenmark. Daneben enthalten Faszien unzählige Rezeptoren, die über das Nervensystem die Muskelspannung beeinflussen können.

#### Kursziele

Je trainierter die Faszien sind, umso besser funktionieren die Eigenwahrnehmung und das körpereigene Feedback. Ebenfalls sind Faszien bei der Bewegung unmittelbar am Energietransfer beteiligt. Genau wie Muskeln können auch Faszien überlasten, verhärten oder verkleben und dadurch an Elastizität verlieren.

#### Kursinhalte

Durch funktionelle Übungen, gekoppelt mit Faszientechniken auch mit der Faszienrolle, werden in diesem Kurs ganzheitlich das Bindegewebe und die Muskulatur angesprochen sowie die Kraft, Balance, Mobilität und Stabilität des Körpers optimiert.