

# Faszientraining

## Das Stretching für unser Bindegewebe

Faszien, besser bekannt als Bindegewebe, umschließen jeden Muskel, jede Muskelfaser, Venen, Nerven, Organe und gelten als Formgeber. Die Grundbausteine sind vor allem Wasser, Kollagen und Proteine.

Faszien funktionieren aber nicht isoliert, sondern als ein in sich zusammenhängendes Netzwerk, wie ein innerer Ganzkörperanzug.

Um Verspannungen, Verklebungen und Verletzungen vorzubeugen muss jede Struktur gegeneinander beweglich und gleitfähig bleiben. Genau das kann man trainieren!



Ein gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch zugleich. Das garantiert Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, schützt Muskulatur vor Verletzung und hält uns in Form

### ***Das Training findet 1x im Monat in unserem Pilates Studio statt!***

Das 75 Minuten Training beinhaltet

- Fließende Mobilisationsbewegungen die das gesamte Faszien- Muskel- System optimal anregen.
- Schwungvolle Übungen in denen ein Zusammenspiel von Spannung und Entspannung zu mehr Beweglichkeit führen.
- Anwenden der Bindegewebsmassage zur Eigenbehandlung verhärteter Strukturen mit Hilfe von Bällen und der Pilates Rolle

Termine sind 1x im Monat

13.01.2018 / 10.02.2018 / 3.03.2018 / 14.04.2018 / 5.05.2018 / 9.06.2018 /  
7.07.2018 / 15.09.2018 / 6.10.2018 / 10.11.2018 / 1.12.2018

Samstags um

- |         |                      |                 |
|---------|----------------------|-----------------|
| 1. Kurs | 9.30 Uhr -10.45 Uhr  | Faszientraining |
| 2. Kurs | 11.00 Uhr – 12.15Uhr | Faszientraining |

Den Kurs leitet Manuela Tix (pilates.tix@web.de)

Preis 15€/ 75 min