



© Sabine Hürdler / Fotolia

FASZIENTRAINING

KRAFT STABILITÄT KOORDINATION BEWEGLICHKEIT

Damit unser Bewegungsapparat so funktioniert wie er soll, müssen alle Elemente darin mobilisiert und beweglich sein. Verklebungen im Bindegewebe können unsere Beweglichkeit aber enorm einschränken. Vor allem dann, wenn man im Beruf viel sitzen muss, oder in der Freizeit oft Sport treibt.

Erste Anzeichen dieser „Verklebungen“ sind Muskel- und Gelenkschmerzen in den Oberschenkeln und im Bereich der Wirbelsäule. Nun wirkt eine Massage oft Wunder und der Schmerz lässt nach.

Im Faszientraining verbinden wir die Selbstmassage mit einer Faszienrolle mit Mobilisations- und Stabilisationsübungen, damit Sie Ihren Körper ganzheitlich trainieren können. Sie lernen die gesunde Anwendung der Faszienrolle und fördern so aktiv Ihre Gesundheit.



Ich freue mich schon auf
Ihre Teilnahme!

Martin Fink

*Sportwissenschaftler und
Faszientrainer*

Der Kurs beginnt am
16.01.2020 um 18:00 im
Ambulanten Reha-
Zentrum Schweiger in
Schwangau

Bis zu 80% der
Kurskosten werden
von der Krankenkasse
rückerstattet

Der Kurs umfasst 8
Einheiten zu je 60
Minuten

Der Kurs kostet 100€

Alle Geräte, die Sie für
den Kurs benötigen
(z.B. Faszienrollen),
bekommen Sie im
Kurs kostenfrei von
uns bereitgestellt

ANMELDUNG IM
AMBULANTEN REHA
ZENTRUM SCHWEIGER

Kreuzweg 11-15
87645
Schwangau

www.reha-schweiger.de

Tel: 08362 5099500