



**neuer Kurs**

**neuer Kurs**

# **F2-2 22 Faszien-Fit**

## **Faszinierende Faszie - Spezial**

### **Stärken - Mobilisieren - Entspannen**

Faszien umhüllen alle Bestandteile des Körpers, wie Knochen, Muskeln und Organe.

Durch ihre verbindende Funktion bestimmen sie nicht nur die Grundstruktur des Körpers, sondern haben auch immensen Einfluß auf seine Funktionalität und Leistungsfähigkeit.

In diesem in sich abgeschlossenen Kurs erhalten Sie einen Überblick und umfangreiche aktuelle Hintergrundinformationen zur Bedeutung der Faszien.

In der Praxis erfahren, erlernen und üben Sie eine abgestimmte Kombination von Techniken und Übungen zur Lösung von Muskelverspannungen, zur Regeneration des Bindegewebes sowie zur Kräftigung und Stabilisierung des Rumpfes.

Fester Bestandteil jeder Kurseinheit sind Arbeitsblätter und Hausaufgaben. Damit verfügt jeder Teilnehmer am Ende über einen individuellen Trainingsplan, um nach Abschluß des Kurses das Training selbständig fortführen zu können.

- Leitung:** **Angela Feuerbach**  
**Ort:** Gymnastikraum  
**Wann:** jeweils mittwochs  
**Datum:** vom 14. September bis 23. November  
**(abgeschlossener Kurs, nicht fortlaufend!)**  
**Uhrzeit:** von 17:00 bis 18:00 Uhr  
**Kursnummer:** F2-2 22  
**Kosten:** für Mitglieder 80,- Euro  
für Nicht-Mitglieder 80,- Euro

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Noppensocken / Hüttenschuhe o.Ä.**

**Zur Kursleitung:** Yogalehrerin beim Bund der Yoga-Vidya-Lehrer; ÜL B Sport in der Prävention Allg. Gesundheitsvorsorge, Gesundheitstraining E/Ä

**Teilnahmebedingungen:**

**Verbindliche Anmeldungen nur schriftlich unter Verwendung des entsprechenden Kursformulares.**