

Das Faszien Gewebe umhüllt unseren ganzen Körper und seine einzelnen Teile wie Muskeln, Nerven, Organe,... Es spielt eine bedeutende Rolle für unsere Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit, Gesundheit und unser Wohlbefinden. Wer im Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas dafür tun!



## Faszienfocus 360°

### Kursziele

- Regeneration und Gesunderhaltung des Faszien Gewebes
- Erweiterung des Gelenkwinkels für mehr Beweglichkeit
- Hinführung zur gesunden Körperhaltung

### Kursinhalte

- Mobilisationsübungen zur Stimulation von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenke sowie die Anregung von Stoffwechselprozessen und der Gelenkflüssigkeitsproduktion .
- Gleichgewichtsübungen zur Aktivierung der lokalen und globalen Stabilisatoren
- Gezieltes ansteuern der Coremuskulatur für eine stabile Körpermitte und zur Körperaufrichtung
- Dynamisches und statisches Dehnen zur Erweiterung des Gelenkwinkels
- Stützkraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht
- Selbstmassage mit der Faszienrolle zum Lösen von Verspannungen und zur Steigerung des Stoffwechselprozesses im Faszien Gewebe

Die Summe aller Übungen focusieren sich auf das Ziel, das Faszien Gewebe elastisch und geschmeidig zu halten. Es steigert unsere Beweglichkeit, unsere Vitalität und unser Wohlbefinden.

### Zielgruppe

Erwachsene (Frauen und Männer), Neueinsteiger, Wiedereinsteiger, Sportler mit spezialisierten Sportarten

Kurstag            Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr 10x

Kursbeginn        17. 09.2019

Kursort:            Turnhalle Schillerschule Hochdorf

Leitung:            Ina Schönfelder  
Trainer Prävention und Gesundheit

Preis:    30 € für TSV-Mitglieder

50€ für Nicht-Mitglieder

Kursteilnehmer: mind. 8 und max. 15 Teilnehmer

Anmeldung        Anmeldeformular (homepage [www.tsvhochdorf.de](http://www.tsvhochdorf.de)) oder per Mail an **lebenselexier.bewegung@web.de**



*Fit durch das Jahr mit den Kursen des*

## **TSV Hochdorf / Enz**

Anmeldung für unseren Kurs:

# FASZIENFOCUS 360°

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Telefon (mobil) \_\_\_\_\_

Straße, Nummer \_\_\_\_\_ e-mail-Adresse \_\_\_\_\_

Plz; Ort \_\_\_\_\_

### Kursgebühren

Mitglieder: 30 EUR

Nichtmitglieder: 50 EUR  Mind. 8 / max. 15 Teilnehmer

Die Teilnahme an dem Kurs erfolgt in eigener Verantwortung. Der Kurs stellt keinen Ersatz für eine medizinische Behandlung dar. Eventuelle Einschränkungen der körperlichen Belastbarkeit sollte vorher mitgeteilt werden und ärztlich abgeklärt sein.

Es gelten die AGBs des TSV Hochdorf

### Einmalige Einzugsermächtigung

Ich ermächtige den TSV 1949 e.V. Hochdorf/Enz die Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TSV Hochdorf/Enz auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Gläubiger-ID TSV Hochdorf/Enz: DE90ZZZ00000871349

\_\_\_\_\_

IBAN

\_\_\_\_\_

BIC

\_\_\_\_\_

Bank

\_\_\_\_\_

Kontoinhaber

\_\_\_\_\_

Datum

\_\_\_\_\_

Unterschrift

Kontoinhaber Datum Unterschrift Bankverbindung des TSV Hochdorf/Enz 1949 e.V. Volksbank Ludwigsburg, IBAN: DE11 6049 0150 0066 2340 00 BIC: GENODES1LBG (Konto: 66 234 000 BLZ: 604 901 50) Gläubiger-ID: DE90ZZZ00000871349

Eine Teilnahme ist nur nach erfolgter Bezahlung möglich.

Anmeldung an:

TSV Hochdorf Rieter Str. 58 71735 Hochdorf/Enz (Briefkasten Vereinsheim) oder an

**lebenselexier.bewegung@web.de**