



Das Faszien­gewebe 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 Faszien­gewebes
- 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
- Faszienrollmassage zum Lösen von Verspannungen und zur Steigerung des Stoffwechselprozesses im Faszien­gewebe

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

Zielgruppe

Erwachsene (Frauen und Männer), Neueinsteiger, Wiedereinsteiger und Sportler

Kurszeit Dienstag 18:45 – 20:00 Uhr Kursdauer 8x 75 Min.

Kursbeginn 28.01.2020

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) oder per Mail an lebenselexier.bewegung@web.de