



TRAINING MIT DER FASZIENROLLE

Was sind FASZIEN?

Unter Faszien versteht man das Bindegewebe, welches kollagenartig ist und den gesamten Körper wie ein Anzug von Fuß bis Kopf überzieht. Es stützt und formt den Körper.

Diese netzartige Struktur ist außerdem im gesamten Körper vorhanden und verbindet auch Knochen, Muskel und Organe miteinander.

Ist dieses Netz "betroffen", sei es durch Fehl- oder Überlastung, Narben oder andere Traumata, so "verfilzt" es und verliert seine feine Netzstruktur und wird "moosartig".

Durch Druck, Sog und Zug kann das Gewebe "rehydriert" (mit Flüssigkeit versorgt) werden und bei dauerhafter Anwendung, von Rolle oder anderen Übungen, wieder zur gewohnten Form zurückfinden.

Diesem Thema widmen wir uns in diesem Kurs.

Inhalt ist es, die eigenen "betroffenen" Stellen zu finden und mit Hilfe der Faszienrolle und entsprechenden Übungen zu "bearbeiten".

Kursort: Gasthaus Pfeiffenthaler im Seminarraum

Beginn: Mittwoch, den 23.9.2015 um 9:00 – 10:00 Uhr.

Max. Teilnehmerzahl 15 Personen.

Kursgebühr: 80 € für 10 Kursstunden

29 € Rolle

Bitte bringen sie eine Yogamatte oder ähnliches mit. Als Kleidung empfehlen wir bequeme nicht zu weite Sportkleidung.

Bei Fragen werden Sie sich bitte an:

Praxis Physioplus

Breitensteinstrasse 5

83075 Bad Feilnbach

08066-3029446

praxis@physioplus-baer.de

Anmeldeformular

Faszienkurs

Mittwoch, den 23.9.2015 um 9:00 – 10:00 Uhr

10 x

Verbindliche Anmeldung

Name/Vorname _____

Straße _____

Ort _____

Telefon _____

Email _____

Die Teilnahme erfolgt vollständig auf eigene Verantwortung. Diese Kurse ersetzen keine Therapie. Eventuelle Risiken sind vor der Anmeldung mit dem Arzt abzuklären.

Bei einem Rücktritt bis zu 2 Wochen vor der Veranstaltung eine Bearbeitungsgebühr von €30 einbehalten wird.

Ort ,Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte senden sie das ausgefüllte Anmeldeformular per e-mail zurück oder an meine Postanschrift:

Praxis Physioplus

Thilo Bär, Breitensteinstr.5, 83075 Bad Feilnbach

Mail: praxis@physioplus-baer.de