

Wann:

Dienstags ab 14.01.2020
19.00 bis 20.00 Uhr

Wo:

CFK Centrum für Kommunikation
Zum Nassenwald 1
66583 Spiesen-Elversberg

Kosten für 10 Stunden

- Mitglieder: 20 Euro
- Nichtmitglieder: 35 Euro

Leitung:

Jan Sefrin

- Sportwissenschaftler
- Physiotherapeut i.A.

Mitzubringen,

- Matte
- Pilatesrolle (falls vorhanden)
- Etwas zum Trinken

**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:**

Jan Sefrin

Tel. 0152 09405796

jansefrin@web.de

Ute Born-Hort

Tel. 0 68 21 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

www.kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich!

Faszientraining mit Blackrolls



**ab Dienstag
14.01.2020**

19.00 bis 20.00 Uhr

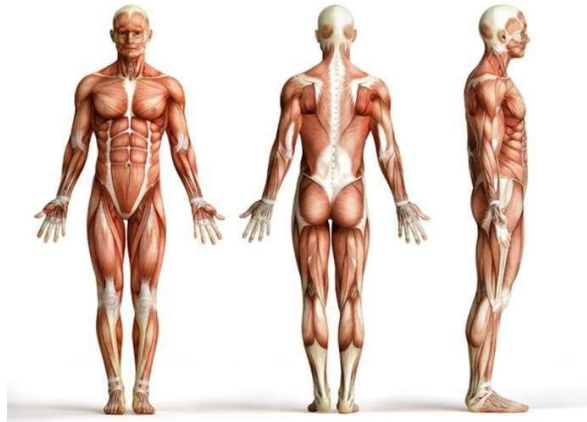
The logo for Kneipp Verein Spiesen, featuring the word "Kneipp" in large blue letters, "Verein" in smaller red letters above it, and "Spiesen" in red letters below it, with a small green leaf icon to the right of "Verein".



Training für Ihr Bindegewebe

Für alle, die ihr Bindegewebe nachhaltig stärken und somit Muskelschmerzen vorbeugen möchten, bietet der Kneipp-Verein Spiesen ab Dienstag, 27.08.2019 von 18.00 bis 19.00 Uhr einen wöchentlich laufenden Kurs zum Thema "Faszientraining" an.

Die Veranstaltung findet in der der Glück-Auf-Halle, St. Ingberter-Straße 10, 66583 Spiesen-Elversberg unter der Leitung von Jan Sefrin statt.



Was sind Faszien?

Faszien umgeben jeden Muskel, jeden Knochen, jedes Organ, jede Bandstruktur und halten als Fasernetzwerk unseren Körper als "Ganzes" zusammen.

In der Trainingswissenschaft hat man die Bedeutung der Faszien erkannt: Sie wirken sich auf die Leistungsfähigkeit, Verletzungsprophylaxe und Rehabilitation aus. Sie haben also großen Einfluss auf den Bewegungsapparat sowie auf das Schmerzempfinden. Durch gezieltes Faszientraining gelingt es, das Bindegewebe zu stärken und Verspannungen in den Muskeln zu lindern.

Faszien mit Blackrolls trainieren

Der Kurs bietet Teilnehmern die Möglichkeit die Blackrolls kennenzulernen. Mit Hilfe dieser Trainingsgeräte können fasziale Bewegungselemente sinnvoll in das Training eingebaut werden.

Durch federnde Bewegungen und Dehnungen in Kombination mit gezielten physiologischen Übungen erreicht man ein optimales Bewegungsausmaß und körperliche Gesundheit. Eine Massage mit Blackrolls hilft, die Faszien geschmeidig zu halten und verbessert somit das Wohlbefinden.

