

Aktivkurs

Faszientraining

Faszien sind ein faszinierender, oft übersehener Bestandteil unseres Bindegewebes, der eine bedeutende Rolle für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit spielt. Diese faserigen Strukturen durchziehen unseren gesamten Körper und verbinden nicht nur Muskeln, sondern auch Organe und Knochen miteinander.

Ihre Elastizität und Spannung beeinflussen maßgeblich die Beweglichkeit, Haltung und sogar die Schmerzwahrnehmung. Eine gezielte Pflege und Aufmerksamkeit für die Faszien durch Methoden wie Faszien-training oder bestimmte Massagetechniken können dazu beitragen, die Gesundheit des Bindegewebes zu fördern und eine bessere Körperbeweglichkeit zu erreichen.

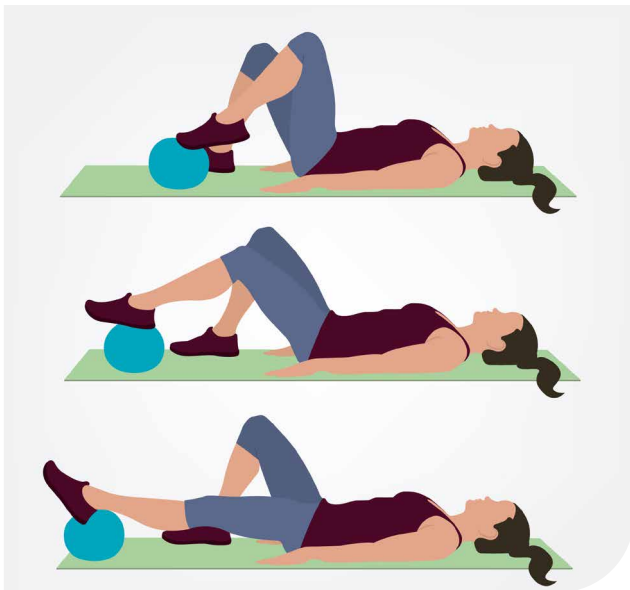


Bild: freepik.com

Was erreichen Sie mit Faszientraining?

- Durch eine gezielte Methode, können Sie die Flexibilität und Gesundheit Ihrer Faszien verbessern
- Es können durch spezielle Übungen und Techniken die Durchblutung gefördert und die Beweglichkeit gesteigert werden
- Das Training kann dazu beitragen, Schmerzen zu lindern und die Leistungsfähigkeit im Alltag und beim Sport zu steigern

Ort +++ Kontakt +++ Anmeldung +++

AMEOS Reha Zentrum Oberhausen
Robert-Koch-Str. 19
46145 Oberhausen
Tel.: 0208 695-7411
praevention.rzo@ob.ameos.de

Teilnehmerzahl: 15 Personen
Termin: individuell vereinbar
Kosten: auf Anfrage
Dauer: 8 x 60 Minuten
Aktive Teilnahme erwünscht