

# Faszientraining

---

Die Faszien sind alle Bindegewebsartigen Strukturen im menschlichen Körper und haben sehr viele wichtige Funktionen! So zum Beispiel unterstützen die Faszien den Körper durch ihre dämpfenden und elastischen Eigenschaften bei Bewegungen. Faszien spielen eine wesentliche Rolle bei vielen gesundheitlichen Prozessen und bilden beispielsweise bei Verletzungen die Grundlage für die Heilung des Gewebes.

In dieser Schnuppereinheit werden die Faszien nach dem aktuellen medizinischen Forschungsstand in verschiedenen Bewegungsformen trainiert/angeregt. Diese Bewegungsformen gehen über den klassischen Trainingsansatz durch eine ganzheitliche Sichtweise weit hinaus.

## Ziele und Inhalt der Veranstaltung

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Unterstützung bei der Aneignung der richtigen Körperhaltung
- Verbesserung der Durchblutung
- Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit