

## Faszien-Roll-Out

Faszien-Roll-Out

Faszien, die hochelastischen und flexiblen Bestandteile des Bindegewebes, umhüllen alle Organe des Körpers in Form eines sehr anpassungsfähigen Netzwerks. Sind die Faszien gut trainiert, dann schützen sie das Gewebe durch ihre Geschmeidigkeit und Belastbarkeit vor Sportverletzungen. Durch das Rollen der einzelnen Körperteile wird die Durchblutung angeregt und das verfilzte Faszien-Gewebe wird nach und nach erneuert. Es können Spannungen gelöst und Schmerzen gelindert und teilweise beseitigt werden. Hier lernen Sie, wie man den Körper mit der Faszien-Rolle "durcharbeitet" und worauf man dabei achten sollte. Bitte Decke, Socken, Kissen und falls vorhanden Faszien-Rolle mitbringen.

Dozent(en):	Büchner, Marion
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 29.02.2020 - Sa. 29.02.2020
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	17,90 € (13,65 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	15

Einzeltermine

29.02.2020

10:00 - 12:15 Uhr

VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum