

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 verstärkt durchblutet und das Gewebe kann sich nach und nach regenerieren. 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. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregeln (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behälter sind möglich. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent/innen:	Büchner, Marion
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 06.02.2021 - Sa. 06.02.2021
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	18,29 € (13,73 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

06.02.2021	10:00 - 12:15 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
------------	-------------------	------------------------------