

## Faszien - ihre Bedeutung im menschlichen Körper

Faszien - ihre Bedeutung im menschlichen Körper - ein Workshop

Die faszialen Bindegewebe umhüllen die Muskeln, sie können hauchdünn oder mehrere Millimeter stark sein. Die Faszien übertragen Spannungen im Körper und sind bei mangelnder Elastizität u.a. verantwortlich für Bewegungseinschränkungen. Sie spielen ebenso eine große Rolle bei der Kraftübertragung. Faszien Verklebungen können sich in Verspannungen und Entzündungsprozessen äußern. Im Rahmen des Workshops lernen Sie das geheimnisvolle Netzwerk des Körpers und seine Bedeutung für unsere Gesundheit kennen. Sie erfahren die neuesten Forschungsergebnisse zu den zentralen Funktionen, die die Faszien in unserem Körper erfüllen. Im Praxisteil lernen Sie, wie mit einfachen Übungen das Faszien-Netzwerk gut trainiert werden kann und wie Sie Ihr Faszien-Gewebe für Sport und Alltag geschmeidig und gesund erhalten können. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Iso-Matte, Decke, großes Handtuch und ein Getränk mit.

Dozent(en):	Agné, Claudia
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 23.11.2019 - Sa. 30.11.2019
Dauer:	2 Termine
Gebühren:	34,- € (25,50 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

### Einzeltermine

23.11.2019	12:45 - 15:00 Uhr	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
30.11.2019	12:45 - 15:00 Uhr	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum