



DIE FASZIENFLÜSTERIN - DIANA KIPKE

GANZHEITLICHES FASZIENTRAINING – SCHMERZFREI, BEWEGLICH UND ELASTISCH WERDEN

**Dienstags 18. Januar bis 08. März
19:30 Uhr bis ca. 20:45 Uhr**

Das Programm dient der Gesundheitsförderung, welches fasziale Schmerzen am Bewegungsapparat verringert und gleichzeitig vorbeugend wirkt. Das individuelle Körpergefühl, sowie die Leistungsfähigkeit werden verbessert.

Kern des Programms ist das individuell dosierte Training der Faszien mit Augenmerk auf Schmerzprävention und Schmerzlinderung durch Lockern und Lösen der Körperfaszien.



Das übergeordnete Ziel ist der Abbau von Bewegungsmangel, die Förderung physischer und psychosozialer Ressourcen und die Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten. Das Faszientraining zielt hauptsächlich darauf ab, die individuelle gesundheitliche Situation und das Wohlbefinden der Teilnehmer*innen gezielt zu verbessern und ihnen Methoden zu vermitteln, die im Bedarfsfall präventiv angewendet werden können. Ein weiteres wichtiges Ziel ist der Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten, um den Lebensstil langfristig und nachhaltig positiv zu verändern.

- Verbesserung der Mobilität und Vitalität
- Erhöhung der Reaktions- und Koordinationsfähigkeit
- Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden
- Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
- Verminderung von Risikofaktoren
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse
- Reduzierung von Schmerzen
- Vor- und Nachteile der Faszienhilfsmitteln (z.B. Blackroll u.ä.)

Kursaufbau: (Änderungen vorbehalten)

- Informationsphase
- Aufwärmphase
- Gymnastikphase
- Entspannungsphase

Max. Gruppengröße:

maximal 15 Erwachsene (Diese Gruppengröße stellt in der Regel eine Obergrenze dar, damit alle Teilnehmer:Innen ausreichend Gelegenheit haben, an den Übungen zu partizipieren und optimal betreut werden zu können.)

Kosten: €115,- (Erstbuchung) 110,- (Wiederholungsfans)

Anmeldung und Ort:

Moving Bones, Studio für Bewegung, Fössestraße 77L, 30451 Hannover
Telefon: +49 511 37 08 95 37 / Email: info@movingbones.de
www.movingbones.de



FASZIENFLÜSTERIN
Schmerzfrei von Kopf bis Fuß