

# Faszien Workshop



**Verklebte Faszien können sich in Form von Schmerzen, Verspannungen zeigen.** Verkleben die Faszien durch Lebensumstände wie anhaltenden Stress, das Alter, Verletzungen oder Trainingsmangel, stockt der Austausch von Gewebeflüssigkeit. Entsprechend werden Abfallprodukte wie Entzündungsbotenstoffe oder Milchsäure nicht ausreichend abgebaut. Um das zu verhindern, sollten sie regelmäßig bewegt werden.

## **Inhalt:**

Trainingstechniken, die speziell das Faszienewebe ansprechen  
Was für ein individuelles Training/ Bewegung brauche ich  
Praktische Umsetzung mit der Faszienrolle / Bälle. « Hilfe zur Selbsthilfe»  
Stretching

**Daten:** Mittwoch 19. Juni 2024 18.00 bis ca. 20.15 **Ausgebucht**

Freitag 28. Juni 2024 18.00 bis ca. 20.15

Samstag 13. Juli 2024 9.30 bis ca. 11.45

**Preis:** Fr. 85.00 (Inkl. Kursunterlagen)

**Kursort:** Grab Medical Fitness & Therapie Rösslistrasse 1b 8646 Wagen

**Anmeldung:** Ursi Grab - [ursi.grab@bluewin.ch](mailto:ursi.grab@bluewin.ch) - 079 613 60 69

«Wer sich nicht bewegt verklebt»