

## Faszien Fit Kurs

**Perfekt für ein straffes Bindegewebe, einen schmerzfreien Rücken und mehr Beweglichkeit im Betrieb und Alltag.**



Das Bindegewebe-Netz durchzieht das Innere des gesamten Körpers von Kopf

bis Fuß wie eine zweite Haut. Durch verschiedene Techniken gezieltem Stretching werden Verspannungen im Gewebe gelöst und so effektiv bei ihrer Regeneration unterstützt. Rücken-, Schulter- und Gelenkschmerzen gehören bald der Vergangenheit an! Du wirst binnen kurzer Zeit leistungsfähiger und vor allem körperlich belastbarer im Alltag sein! Beruhigende, fließende Melodien und „Faszien-Trainerin“ Conny begleitet dich mit professioneller und genauer Anleitung durch den gesamten Kurs für bestmögliche Ergebnisse!

**Praxis** Kursdauer ca. 60 min

Inhalte: kurze Erwärmung, Kräftigung, Stretching, Dehnen, bewussten Wahrnehmung oder Selbstmassage mit Fitnesshilfsmitteln. Schritt für Schritt werden so die einzelnen Körperpartien erklärt und gemeinsam gedehnt oder gerollt. Bei einer regelmäßigen Teilnahme wird sich dein gesamtes Bindegewebe verändern, die Schmerzen und Verspannungen verschwinden im Handumdrehen. Du wirst dich einfach großartig fühlen!

### **Wann ist Training besonders zu empfehlen?**

- bei Verspannungen
- um den Bewegungsradius zu vergrößern
- zur Ergänzung von Massage und Behandlungen
- nach Belastung zur Einleitung der Regeneration

### **Alle Facts zum Training auf einen Blick:**

- Dauer: ca. 60 min
- Fitnesstyp: sanftes Ganzkörpertraining
- Intensität: leicht bis mittel
- Zielgruppe: für jeden geeignet

### **Das kannst du erreichen:**

- Verbesserung der Beweglichkeit und lösen von Verspannungen
- Straffung der Silhouette
- Linderung von Rücken- und Nackenschmerzen
- wirkt Haltungs- und Bewegungsfehlern entgegen
- schnellere und bessere Regeneration nach dem Training
- Steigerung der Leistungsfähigkeit

Kosten: 10 Kurseinheiten ca. 90,- €, pro Person  
Standort: Ebersbach, Sportverein Spiegelsaal,  
Am Bahndamm 3, 01561 Ebersbach  
Zeiten: Montags 18:00 Uhr, ab Januar 2019  
Anmeldung bitte bis Dezember telefonisch.



Deine Masseurin  
Conny Pfeiffer  
Telefon: 01 73 34 26 94 1  
[www.deine-masseurin.de](http://www.deine-masseurin.de)