

# Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma



## Faszientraining

Wann immer Sie in einer Körperregion ein steifes, unbewegliches und schmerzhaftes Empfinden haben, sind Faszien zumindest daran beteiligt. Nur wenn die Faszien ihre ursprüngliche Belastbarkeit und Funktionsfähigkeit wiedererlangen, lassen sich Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer wieder verbessern. Faszientraining schafft Platz in den Gelenken und mindert den Druck. Die punktuelle Belastung durch das Faszientraining fördert die Regeneration und kurbelt den Stoffwechsel an.



**Bewusst bewegt**  
Rheumaliga Aargau

# Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma

## Zielpublikum

Faszientraining ist für alle Personen geeignet. Das Training ist aus verschiedenen Elementen aufgebaut und die Lektionen werden auf die individuelle Verfassung der Teilnehmenden angepasst. Vorsicht ist geboten bei starker Osteoporose, akuten Entzündungen, Venenleiden und der Einnahme von Blutverdünnungsmitteln.

## Kursdauer

Herbstkurs: 1. September 2020 - 31. Januar 2021

Frühlingskurs: 1. Februar 2021 - 30. Juni 2021

Lektionen à 60 min, einmal wöchentlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

## Kursleitende

diplomierte Faszientrainerin

## Kurskosten pro Lektion (exkl. MWST)

Für Mitglieder: CHF 22.-

Für Nicht-Mitglieder: CHF 24.-

## Kursort

physio active Lenzburg, Niederlenzerstrasse 21, 5600 Lenzburg

## Kurszeiten

Montag 17:00 - 18:00 Uhr

**Melden Sie sich noch heute für einen gratis Schnupperkurs an.  
Telefonisch unter 056 442 19 42 oder [www.rheumaliga.ch/ag/kurse](http://www.rheumaliga.ch/ag/kurse)**

Noch kein Angebot in Ihrer Nähe? Weitere Kurse an anderen Orten und/oder zu anderen Zeiten werden ab 3 Interessenten aufgebaut.  
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.