



Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss in Zürich

Faszien bilden ein allumfassendes, unsichtbares Netzwerk, welches uns von Kopf bis Fuss durchzieht. Es besteht aus Bindegewebe und gibt dem Körper Halt, Form und Elastizität. In unserem gezielten und bedürfnisgerechten Faszientraining verbessern Sie die Beweglichkeit, steigern Ihre Kraft, beugen Verspannungen vor und verkürzen die Regenerationszeit. Ein gesundes Bindegewebe zeichnet sich sowohl durch Festigkeit als auch durch Elastizität aus, speichert Wasser, hilft bei der Immunabwehr und schützt den Muskel vor Verletzungen. Erkenntnisse der Forschung zeigen, dass Faszientraining die Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag steigert. Faszientraining fördert zudem Gesundheit, Körperwahrnehmung und Wohlbefinden. Und in einer Gruppe macht es einfach Spass. Probieren Sie es aus.

Inhalt

- Fascial Warm-up
- Fascial Stretching - Elastische Federung, dehnen, ziehen, stossen, gleiten
- Fascial Release - Lösende, regenerierende Rolltechniken
- Gezielte und bedürfnisgerechte Kraft- und Ausdauersequenzen
- Rücken- und Gelenkstraining
- Übungen für die Körperwahrnehmung und die sensorische Verfeinerung



Was Sie mit Faszientraining bewirken können

- Sie pflegen Ihr fasziales Netzwerk so, dass dieses elastisch, dehn- und belastbar wird
- Sie straffen Ihre Bindegewebshülle
- Sie lösen Verklebungen und verbessern Ihre Beweglichkeit
- Sie steigern die Speicherkapazität Ihrer Faszien und erhöhen Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag
- Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und steigern Ihr Wohlbefinden
- Sie beugen Verletzungen vor

Kursort

Für Mich. Yoga
Weinbergstrasse 17
8001 Zürich

Kurszeit

Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr
Mittwoch, 14.30–15.30 Uhr
Eintritt jederzeit möglich

Kurskosten (exkl. MwSt.) pro Lektion

Mitglieder	CHF 20.00
Nichtmitglieder	CHF 23.00

Kursleiterin

Ute Ruberg

Nutzen Sie unsere über 65-jährige Erfahrung!

Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und bewirken.

**Möchten Sie sich gerne für einen Kurs anmelden oder noch mehr erfahren?
Dann rufen Sie uns an!**

Rheumaliga Zürich
Olivia Kaufmann
Badenerstrasse 585
8048 Zürich
Telefon 044 405 45 55
kurse.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh



Öffnungszeiten
Montag–Freitag
08.30–11.45 Uhr
13.30–16.30 Uhr
nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten