

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: 02. September 2019 - 16. Dezember 2019

Wöchentliche Lektionen à 60 Minuten. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleitende

diplomierte Faszientrainerin

Kurskosten pro Lektion (exkl. MWST)

Für Mitglieder: CHF 19.-

Für Nicht-Mitglieder: CHF 21.-

Kursort

Freiraum, General Herzog-Strasse 1, 5600 Lenzburg

Kurszeiten

Montag 16:45 - 17:45 Uhr

**Melden Sie sich noch heute für einen gratis Schnupperkurs an.
Telefonisch unter 056 442 19 42 oder 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.