



FASZIEN UND CORETRAINING

Fitte Faszien bilden die Basis für eine gute Körperhaltung und tragen wesentlich zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Werden die Faszien vernachlässigt können sie schmerzhaft verkleben und verhärten. Verklebte Faszien sind das Ergebnis von dauerhaftem Stress und Bewegungsmangel. Regelmässiges Faszientraining entspannt lange und nachhaltig. Fehlbelastungen und Haltungsschäden werden korrigiert. **Der Core (Kern) ist die Basis für jede Bewegung.** Durch Bewegungsmangel können die stabilisierenden Eigenschaften des Core's verkümmern. Die Partien zwischen Hüfte und Zwerchfell werden durch gezieltes Training angesprochen und gestärkt. Bauch- und Rückenmuskulatur werden dadurch gekräftigt. Faszien- und Coretraining ergänzen sich in dieser Stunde.

Vorraussetzung:

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, für die das Trainieren im Liegen und Stehen kein Problem darstellt. Ausgeschlossen sind Teilnehmer mit Krampfadern, Thrombosegefahr, Fibromyalgie und Hautkrebs oder in Absprache mit dem Arzt.

Faszien und Coretraining

Kursnr.:	K11-201
Kursdetails:	Faszien und Coretraining
Zeit:	12x dienstags 20:00 – 21:30 Uhr
Ort:	Martin Luther King Schule Schönaustr. 25, Eingang Märkische Straße
Beginn:	07.01. - 24.03.2020
Leitung:	Gabriele Trumpa-Seipelt
Kosten:	90,00€ für Mitglieder 126,00€ für Nicht-Mitglieder



© Foto: Gabriele Trumpa-Seipelt