

FASZIEN-FITNESS: ANTI-AGING FÜR AKTIVE

WIEDER MEHR SPANNKRAFT FÜR IHREN KÖRPER?

Wenn Sie Ihrer Beckenbodenregion zu mehr Kraft und Geschmeidigkeit verhelfen, wird man Ihnen das buchstäblich ansehen: Sie gehen aufrecht und selbstbewusst durch Ihren Alltag. Nicht zuletzt fühlen Sie sich auch besser und sportlicher. Dieses angenehme Körpergefühl hält Sie jung und fit.

WIE GEHT DAS?

Indem Sie die Muskeln und Faszien Ihres Beckenbodens gezielt trainieren. Die Faszien als muskuläres Bindegewebe spielen eine wesentliche Rolle bei der Kraftübertragung und stellen eine wichtige Grundlage für Flexibilität und Elastizität muskulärer Strukturen dar. Das belegen neue Forschungsergebnisse. Auf Basis dieser Erkenntnisse sollten Faszien ins Training einbezogen werden.

FASZIEN TRAINING STRAFFT UND STÄRKT

Faszienorientiertes Beckenbodentraining löst verklebte und verfilzte Faserstrukturen. Auf diese Weise erlangt der Beckenboden wieder seine körperstärkende Spannkraft. Ihr Körper wird wieder kraftvoll und geschmeidig. Effektive Übungen unterstützen die positiven Funktionen der Faszien nachhaltig:

- Faszien fördern die Durchblutung im Beckenboden und stärken so seine Muskulatur
- Eine Kräftigung des Beckenbodens sorgt für Haltekraft, Ausdauer und das Funktionieren der natürlichen Reflexe
- Rückenverspannungen als Folge verklebter Faszien können sich lösen
- Beckenboden-Krafttraining durch rumpfstabilisierende Übungen, die die funktionelle Einheit von Bauch, Rücken-Beckenboden und Beinmuskulatur ansprechen (fördert den aufrechten Gang)
- Unterstützung bei der Bekämpfung von Cellulite

Die Spezialkurse zum **Faszientraining Beckenboden** enthalten Übungseinheiten zum direkten und indirekten Ansteuern, Dehnen und Kräftigen der Faszien und Muskeln des Beckenbodens sowie der umliegenden Muskulatur. Daneben wird theoretisches Hintergrundwissen zur Funktion der Faszien vermittelt.

WORKSHOP:

Mai 2018

05.

Samstag

Faszientraining

9.30 – 12.30 Uhr und 13.30 – 15.30 Uhr

12.

Samstag

Faszientraining

9.30 – 12.30 Uhr und 13.30 – 15.30 Uhr

Kosten (für beide Samstage): 120 €

Kursleitung: Birgitt Gurses