

Faszientraining bei Fuss-, Knie- und Hüftgelenksbeschwerden

Faszien durchziehen unseren gesamten Körper von Kopf bis Fuss, von der Aussenhaut bis in jede einzelne Bindegewebs- und Muskelfaser. Die Faszien bilden ein durchgehendes Netzwerk, das durch lange Muskel - Faszienketten miteinander verbunden ist. Der Zustand der Faszien spielt eine zentrale Rolle für die Belastbarkeit der Gelenke und die gesamte aufrechte Haltung.

Inhalte des Workshops:

- Analyse der Fuss- und Beinachsen und das Erkennen von Verkürzungen und Verklebungen der Faszien die Schmerzen oder Abnutzungen der Gelenke verursachen können.
- Erlernen verschiedener Faszientechniken mit BLACKROLL® Produkten
- Training inkl. Dokumentation und Tipps für den Alltag: Ein ganzheitliches Faszientraining beinhaltet Beweglichkeits-, Koordinations-, Kraft- und Stabilisationsübungen.

Datum: Freitag, 22. März 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Die Körperschmiede, Obergrundstrasse 92 in Luzern

Kosten: 90.-

Leitung: Irene Zemp Physiotherapeutin, Präventions- und Rehabilitationstherapeutin ESP & BLACKROLL® Trainerin

Anmeldung: irene.zemp@diekoerperschmiede.ch oder 041 552 05 51

