

Faszientraining bei Rücken- und Nackenbeschwerden

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 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 aufrechten Körperhaltung und das Erkennen von Verkürzungen und Verklebungen der Faszien die zu Schmerzen oder Fehlhaltungen führen können.
- Erlernen verschiedener Faszientechniken mit BLACKROLL® Produkten
- Training inkl. Dokumentation. Ein ganzheitliches Faszientraining beinhaltet Beweglichkeits-, Koordinations-, Kraft- und Stabilisationsübungen.

Datum **Samstag, 23. März 09.00 – 10.30 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

