



*Ohne das funktionierende Zusammenspiel der Faszien ist eine erfolgreiche Teilnahme beim Kempener Altstadtlauf kaum möglich. Das gilt bereits für junge Läuferinnen und Läufer. Der nächste Lauf ist am 7. Juni, das ags ist wieder vertreten.*

### **Denkpause Gesundheit**

*Das „Thema des Monats“ im ags ist Ergebnis des Trainings-Moduls „VITAGS“, das Medikament Bewegung. Dahinter steckt die Idee, ein Break einzulegen und nachzudenken über die eigene Gesundheit. Ist mein Rücken verspannt? Wäre ich heute nicht besser mit dem Rad zur Arbeit gefahren? Warum habe ich nicht die Treppe genutzt? Könnte ich morgen früh nicht eine Runde schwimmen gehen? Mittags Apfel statt Pommes? Solche Überlegungen während der Denkpause helfen, dass man sich seiner Gesundheit bewusst wird und mit lieb gewordenen Gewohnheiten aufräumt. Das Thema des Monats ist ab 2019 aus der „Denkpause Gesundheit“ des ags-Teams entstanden.*

ags-Thema des Monats FEBRUAR 2020

# Die Faszien

**Kempen, 01.02.2020** - Faszien sind die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die alle Muskeln und Organe wie ein Spannungsnetzwerk umhüllen. Im Februar widmet sich das Team des *ambulantes gesundheitszentrum stefelmanns* diesem Thema: Welche Funktion haben die Faszien? Wie können wir sie trainieren? "Nicht für jeden macht das Üben mit der Faszienrolle Sinn - teilweise ist es sogar kontraproduktiv", sagt Tim Hermkes, Sportwissenschaftler im ags.

Die Faszien sind tatsächlich unser größtes Sinnesorgan. Dieses Bindegewebe formt den Körper und hält ihn zusammen. Je elastischer dieses Gewebe ist, desto wohler fühlen wir uns. Gesunde Faszien - gesunder Körper: auf diese Faustformel könnte man es bringen. Weniger Schmerzen, bessere Beweglichkeit, feinere Körperwahrnehmung - das geflügelte Wort von den "faszinierenden Faszien" kommt nicht von ungefähr.

Im ags-Training wird vermittelt, wie das Faszien Gewebe aufgebaut ist und funktioniert. Anhand von Übungen werden Trainingsprinzipien vorgestellt, mit oder ohne Faszienrolle. Faszientrainerin Christine Lessner zeigt beispielsweise, wie eine Kugel oder ein Ball gleichermaßen für das Training der Faszien eingesetzt werden können.



In Kürze starten die Anmeldungen für einen Faszienkurs im ags. Gesundheits-Trainerin Christine Lessner (Foto) leitet 5 Einheiten à 120 Minuten. Die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben. Bewegungstipps oder eine Trainingsberatung gibt das ags gerne vorab, Info Tel. 02152-518113.