



Christine Lessner erläutert Faszien-Kursteilnehmern anhand eines Modells, wie die Faszien funktionieren.

Foto: Edith Stefelmanns

### Das ags

... ist ein ambulantes Gesundheitszentrum mit Sitz in Kempen, in dem neben der klassischen Physiotherapie Module zum Thema Gesundheit individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen vermittelt werden. Hierfür steht sowohl eine große und nach modernsten Kriterien eingerichtete Praxis mit einem multifunktional nutzbaren Trainingsraum als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal zur Verfügung. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Kurse und Workshops zu Themen wie Faszien, Wirbelsäule oder Autogenes Training gehören ebenso dazu wie Betriebliches Gesundheits-Management. Das ags-Team kümmert sich

ags-Thema des Monats FEBRUAR 2020

# Faszi(e)nierende Wirbelsäule

**Kempen, 12.02.2020** - Im ambulanten gesundheitszentrum stefelmanns (ags) startet am Mittwoch, 22. April 2020, um 16.45 Uhr ein Faszienskurs mit Schwerpunkt Wirbelsäule. Anmeldungen sind ab sofort möglich unter Tel. 02152 518113, E-Mail [info@ags-kempen.de](mailto:info@ags-kempen.de) oder persönlich im Gesundheitszentrum an der Schorndorfer Straße 15 in Kempen. Kursteilnehmerin Christine Lessner bietet insgesamt fünf aufeinander folgende Mittwochs-Blöcke à zwei Stunden an. Die Kosten - 140 Euro - werden anteilig von den meisten Krankenkassen übernommen.



"Die Faszien sind unser größtes Sinnesorgan und unter anderem dafür verantwortlich, dass die Wirbelsäule funktioniert und keine Rückenprobleme auftreten", sagt Gesundheits-Trainerin Christine Lessner. Faszien sind die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die alle Muskeln

und Organe wie ein Spannungsnetzwerk umhüllen. Wie jedes Organ, so sollten auch die Faszien trainiert werden, damit sie in Schwung bleiben. Je elastischer dieses Gewebe ist, desto wohler fühlen wir uns. "Die Faszienrolle ist dabei nicht immer das Allheilmittel", betont Christine Lessner. Im ags-Training vermittelt die erfahrene Trainerin, wie das Fasziengewebe aufgebaut ist und ineinander greift. Anhand von Übungen werden Trainingsprinzipien vorgestellt. Christine Lessner zeigt beispielsweise, wie ein Tennisball gleichermaßen für das Training der Faszien eingesetzt werden kann. Bewegungstipps oder eine Trainingsberatung gibt das ags gerne vorab, Info Tel. 02152 518113.