

01. August 2017

ags-Termine

## Workshops zu Faszien



Anhand des Tensegrity-Modells erklärt Christine Leßner, wie der Faszienapparat des Körpers funktioniert.  
Foto: Axel Küppers

**Kempen** - Das ambulante gesundheitszentrum stefelmanns bietet zwei Workshops zum Thema „Faszien“ an. Der eine Workshop ist am Samstag, 15. September, von 9.30 bis 14 Uhr; der andere am Freitag, 29. September, von 16 bis 20.30 Uhr. Darin vermittelt Gesundheits-Trainerin Christine Leßner im Kempener Gesundheitszentrum an der Schorndorfer Straße 15 Grundlagen über Aufbau und Funktion des Fasziengewebes. Faszien sind die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die alle Muskeln und Organe wie ein Spannungsnetzwerk umhüllen. In dem Workshop demonstriert Christine Leßner Übungen und stellt die fünf Trainingsprinzipien vor. Dabei kommen Faszienrollen und Bälle zum Einsatz. „Gezieltes Faszientraining reduziert Schmerzen, verbessert die Beweglichkeit und verfeinert die Körperwahrnehmung“, sagt Christine Leßner. Die Teilnahme kostet 49 Euro. Information und Anmeldung unter Tel. 02152/518113.

[www.ags-kempen.de](http://www.ags-kempen.de)