

26. März 2018



ags-Termine

Workshops zu Faszien

*Anhand des Tensegrity-Modells erklärt Christine Leßner, wie der Faszienapparat des Körpers funktioniert.
Foto: Paul Maaßen*

Kempen - Das ambulante gesundheitszentrum stefelmanns bietet zwei Workshops zum Thema „Faszien“ an. Der eine Workshop ist am Samstag, 21. April, von 9 bis 14.30 Uhr; der andere am Samstag, 26. Mai, ebenfalls von 9 bis 14.30 Uhr. Darin vermittelt Christine Leßner im ags 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 die Gesundheitstrainerin Übungen und stellt fünf Trainingsprinzipien vor. Dabei kommen Faszienrollen und Bälle zum Einsatz. „Gezieltes Faszientraining reduziert Schmerzen, verbessert die Beweglichkeit und verfeinert die Körperwahrnehmung“, sagt die ags-Trainerin. Die Teilnahme pro Workshop kostet 49 Euro. Information und Anmeldung unter Tel. 02152/518113, E-Mail info@ags-kempen.de oder persönlich im Gesundheitszentrum.

www.ags-kempen.de