



*Mit dem Fuß über den Faszienball abrollen - auch diese Übung wird im ags-Kurs demonstriert.  
Foto: ags*

ags-Termin

# Faszien in Form

**Kempen, 6.12.2018** - Im ambulanten gesundheitszentrum stefelmanns (ags) startet am Mittwoch, 3. April 2019, ein Faszienkurs. 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. Für acht mal 90 Minuten bezahlen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer 135 Euro; eine Rückerstattung der Kursgebühr bis zu 80 Prozent kann über die Gesetzliche Krankenversicherung beantragt werden.

Die Faszien sind unser größtes Sinnesorgan. Das Bindegewebe formt den Körper und hält ihn in Spannung. Die Faszien halten Muskeln und Organe zusammen. Elastisches Bindegewebe ist elementar für Wohlbefinden und Gesundheit. In dem ags-Kurs geht es um die Reduzierung von Schmerz, Verbesserung der Beweglichkeit und Verfeinerung der Körperwahrnehmung. Das ags vermittelt, wie das Faszien gewebe aufgebaut ist und funktioniert. Anhand von Übungen werden fünf Trainingsprinzipien vorgestellt. Außerdem vermittelt die Kursleitung, wie man mit Faszienrolle, -kugel und -ball umgeht.

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