



Turn- und Sportverein 1892 e.V.
Gerolsheim



DONNERSTAG
17.45 – 18.45 UHR

FASZIEN TRAINING

FASZIEN TRAINING

AB DONNERSTAG, 17.08.2017

Faszien Training mit Rolle

Was sind Faszien?

Es handelt sich, genau genommen, um eine Faszie im Form eines faszialen Netzwerkes das unseren ganzen Körper durchzieht und umgibt. Das Faszien System für sich allein ist ein komplexes, dreidimensionales und lebendiges Gebilde. Und lebendige Strukturen verlangen nach Gebrauch und Bewegung. Faszien verbessern das Immunsystem, machen uns widerstandsfähiger, beschleunigen die Regeneration, sind Teil des Stoffwechsels. Die Faszie halten uns Aufrecht und alles auf seinem Platz, ermöglichen unser Fortbewegen und sind unsere körpereigene Verletzungsprophylaxe. Geschmeidige Faszien wirken innerlich und äußerlich wie ein Jungbrunnen.

Das Training verbindet Elemente aus dem Yoga und dem Tanz mit Übungen aus der Sportmedizin, die auf die spezifischen Eigenschaften und Gesunderhaltung der Faszie abzielen.

Das Haupttraining wird mit der Faszien-Rolle ausgeübt.

- **Das Training ist für wenig Aktive, wie auch aktive Sportler geeignet.**
- **Ein Einstieg ist jederzeit möglich.**
- **Die Rollen werden von Verein zur Verfügung gestellt. (Eigene Rollen wären von Vorteil)**

Gute Laune, Handtuch, Hallenschuhe und Getränk sind mitzubringen.

Die Gesundheits- & Fitnesstrainerin Mirela freut sich auf Dich!

Für TuS-Mitglieder ist das Training kostenlos.

Für Nichtmitglieder besteht die Möglichkeit eine 10-er Karte für 50 € zu erwerben.

Die Karte ist bei verschiedenen TuS Trainings-Angeboten einsetzbar.

Kontakt und Info:

www.tus-gerolsheim.de

Trainerin Mirela Miler:

0160-1775142