



## **Faszien**

Die Faszien - das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk - war bisher nur bei Insidern für seine dem ganzen Körper Form und Elastizität gebende netzartige Struktur bekannt. Endlich tritt es aus dem Schatten und rückt zunehmend ins Rampenlicht aktueller medizinischer Forschung und medialer Aufmerksamkeit. Diese aktuellen Erkenntnisse revolutionieren auch Sport und Fitness mit ihren bisherigen Trainingsansätzen.

Die neue Ausrichtung: ein gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch zugleich - biegsam wie ein Bambus, reißfest wie ein Zugseil und ermöglicht federnde Bewegungen. Das garantiert Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeidet schmerzhafte Reibungen in Hüftgelenken und Bandscheiben, schützt die Muskulatur vor Verletzung und hält uns in Form – jugendlich und straff. Mit dem richtigen Training ein Leben lang. Die allgemein beklagte Einschränkung der Beweglichkeit und der damit einhergehende Verlust an elastischem Schwung sind im Wesentlichen das Resultat von „verfilzten“ (adhärenten) Kollagen-Fasernetzen. Kurz gesagt: Wir sind so alt wie unser Bindegewebe. Wer jung bleiben oder wieder jung werden will, tut also gut daran dieses Lebensnetz zu kräftigen.

Aber was ist dran an dem neuen „Trend“ Faszientraining? Steckt wirklich die eine große Lösung dahinter, oder braucht es mehr, um fit und gesund zu bleiben?

### **Kann das jeder machen, und wenn ja, wie geht das?**

Diese und andere Fragen beantworten wir in unserem Workshop Trend Faszientraining – nur Trend oder ein „must have“ für alle? am 21.01.2016 um 19.00 Uhr.

Nach dem Theorieteil werden wir gemeinsam ganz praktisch erleben, wie Faszientraining sich anfühlt. Bitte bringen Sie lockere Sportkleidung zum Workshop mit. Und, wenn Sie mögen, können Sie natürlich gerne noch anschließend unsere Saunen nutzen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Helma Sperling unter [hsperling@fit-well.de](mailto:hsperling@fit-well.de) oder telefonisch unter 0234 - 950 42 50.

### **Bleiben Sie in Bewegung!**

