

## Faszientraining - Für mehr Beweglichkeit

Faszien sind mittlerweile ein sehr populäres Thema. Doch was tun sie, und warum sollten wir sie mit trainieren? Wie ein feines, elastisches Gitternetzwerk durchziehen Faszien unseren gesamten Körper, umhüllen unsere Muskeln und bilden eine geschmeidige Verbindung aller Strukturen des Körpers. Verletzungen, einseitige Belastungen oder Haltungsdefizite tragen dazu bei, dass sich die Struktur unserer Faszien verändert.



### Kursangebot Faszientraining



Im Rahmen der **betrieblichen Gesundheitsförderung** bieten wir Ihnen einen Kurs zum Trainieren der Faszien an. In diesem Kurs werden Faszien gezielt aktiviert. Klassische funktionale Übungen werden in einem sanften Training modifiziert. Federnde Bewegungen und wohltuende Dehnungen verbessern die Beweglichkeit des Körpers. Das alles kombinieren wir mit einer schönen Massage und sorgen für ein insgesamt ausgeglichenes Körpergefühl.

<b>Termine</b>	<b>8 Termine, jeweils mittwochs von 15.15 bis 16.15 Uhr 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2018, 09.01., 16.01.2019</b>
<b>Veranstaltungsort</b>	<b>Raum der Gesundheit, Stiftstraße 69, Raum 35</b>
<b>Trainerin</b>	<b>Susann Damati</b>

#### Organisatorisches

- ▶ Maximale Anzahl der Teilnehmenden: 15 Personen.
- ▶ Die Teilnahme erfolgt außerhalb der Arbeitszeit.
- ▶ Es ist ein Eigenanteil von 24 € für den gesamten Kurs zu entrichten.

Zu buchen ist der Kurs unter ...

<http://bit.ly/2zeKvL3>

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an ...

Hannelore Ehrhardt	42875-9043	<a href="mailto:hannelore.ehrhardt@haw-hamburg.de">hannelore.ehrhardt@haw-hamburg.de</a>
Helmuth Gramm	0176-42851170	<a href="mailto:helmuth.gramm@haw-hamburg.de">helmuth.gramm@haw-hamburg.de</a>