

Faszien-Workout - Für mehr Beweglichkeit

Was sind Faszien, 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. Im Optimalfall sind Faszien sehr elastisch und lassen ein hohes Maß an Beweglichkeit zu. 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 ein Faszientraining an. In Form eines Workouts werden klassische funktionale Übungen modifiziert, um Faszien gezielt zu erreichen. Federnde Bewegungen und wohltuende langkettige Dehnungen verbessern die Beweglichkeit des Körpers. Das alles kombinieren wir mit einer schönen Massage und sorgen für ein insgesamt ausgeglichenes Körpergefühl.

Termine	8 Termine, jeweils mittwochs von 15.15 bis 16.15 Uhr 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06.2019
Veranstaltungsort	Raum der Gesundheit, Stiftstraße 69, Raum 35
Trainerin	Susann Damati

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	hannelore.ehrhardt@haw-hamburg.de
Sophie Richter	42875-9297	sophie.richter@haw-hamburg.de