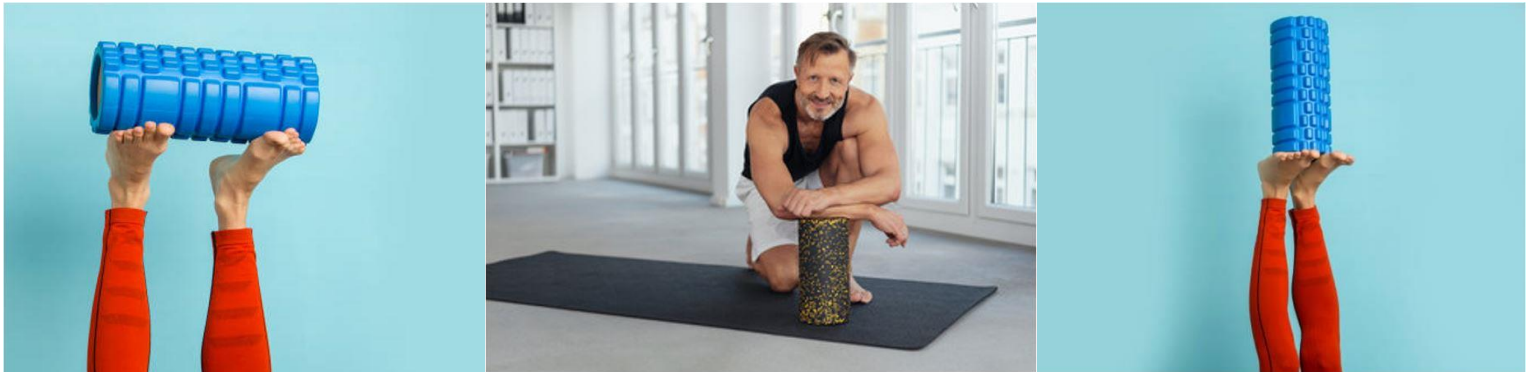


TRAINING FÜR DIE FASZIEN

Spüre die geheimnisvolle Welt unter deiner Haut



für einen beweglichen und schmerzfreien Körper!

Verspannungen, Bewegungseinschränkungen, Schmerzpunkte aufgrund von Fehlbelastungen oder monotonen Bewegungsmustern... es gibt viele Bereiche, in denen wir uns mit gezieltem Mobilisations- und Faszientraining wieder helfen können! Kommt es zu **Funktionsstörungen**, verkleben die Faszien und **verursachen oftmals Beschwerden**.

GEPLANTE KURSINHALTE:

- ✓ **Übungsideen für kurze Bewegungspausen** im Alltag
- ✓ **Mobilisations- und Faszienübungen für bestimmte Körperregionen:** Nacken, Schultern, unterer Rücken, Gesäß, Wade und Fußsohle
- ✓ **Selbstmassagetechniken** mit / ohne Hilfsmittel
- ✓ **Technik-Tipps** für's Faszienrollen

TRY IT FEEL IT.
LOVE IT.

WO: im Kursraum vom Sport-, & Gesundheitszentrum Thalheim

WANN: immer montags, von **02.01.2023-27.03.2023**

(12 Kurseinheiten), jeweils von **08:30-09:30 Uhr**

Kein Kurs am 20.02.2023!



KOSTEN: € 120,- für einen 10-er Block

(abgezogen wird nur dann eine Kurseinheit, wenn man teilnimmt, Bezahlung per Überweisung = QR-Code in der Bank-App scannen oder bar)

TRAINER: Bernhard Pühringer (b.puehringer@natify.at, 0650 2061 505)

Sport- und Bewegungswissenschaftler mit dem Schwerpunkt „Bewegung und Gesundheit“

HINWEIS für die Teilnehmer:

Bitte nimm eine bequeme Sportbekleidung, eine Gymnastikmatte sowie ausreichend zum Trinken mit!
Gerne kannst du auch deine eigene Faszienrolle zum Kurs mitbringen, falls du eine besitzt.

*Ich freue mich auf abwechslungsreiche und schöne Kurseinheiten mit euch!
Bleibt's geschmeidig, euer Bernhard!*

