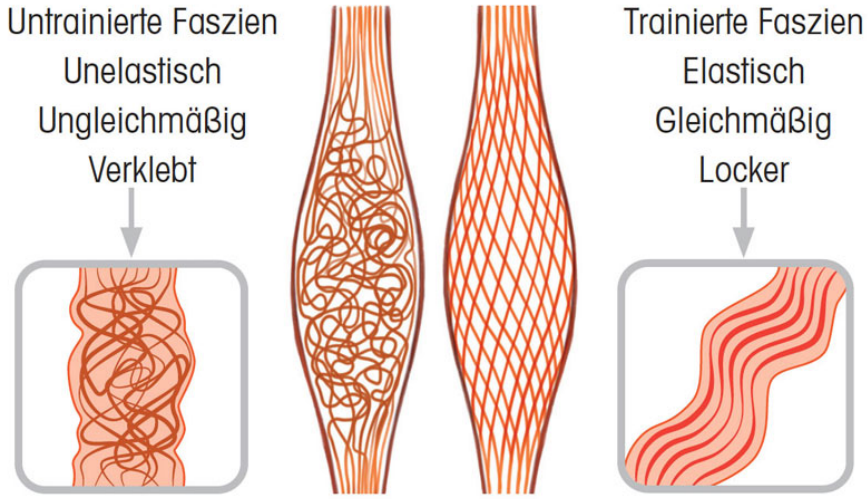
Neu im BGZ

Faszientraining



Was ist Faszientraining?

Faszientraining ist eine Trainingsform, die darauf abzielt, die Faszien zu stärken und geschmeidiger zu machen. Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die Muskeln, Organe und den gesamten Körper umhüllen und unterstützen. Durch gezielte Übungen und Techniken, wie z.B. Selbstmassagen mit einer Faszienrolle, Dehnen oder Federübungen, sollen Verspannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und die Beweglichkeit verbessert werden.

Was wird beim Faszientraining gemacht?

Beim Faszientraining geht es vor allem darum, verklebte Strukturen aufzubrechen und die Faszien insgesamt geschmeidiger, elastischer und stärker zu machen. Das funktioniert durch klassische Übungen wie Bewegen und Dehnen sowie durch den Einsatz spezieller Hilfsmittel wie Rollen und Bällen.

Wann:	*16.09.2025*
	10 Wochen
Ort:	*Bildungs- und Gesundheitszentrum*
Zeit:	*17:30 Uhr bis 18:15 Uhr*
Info:	*der Kurs ist Krankenkassenanerkannt*
Infos:	*0175 - 4166389*