

Faszientraining

Hintergrund und Zielsetzung

Das Faszien­gewebe ist für die Bewegung, Stabilität, Kommunikation und Versorgung der Gewebe unerlässlich. Knochen, Nerven und alle Organe sind von dieser feinen Bindegewebsschicht überzogen. Die Faszien sind somit das Verbindungsnetz unseres Körpers, welches in Wechselbeziehung mit dem Körper agiert. Sie können miteinander kommunizieren und sind in der Lage, Stoffe auszutauschen.

Um langfristig gesund zu bleiben und einen geschmeidigen und beschwerdefreien Körper zu haben, ist es ratsam, die Faszien regelmäßig und gemäß ihrem eigentlichen Zweck zu trainieren. Gesunde und funktionierende Faszien haben zudem großen Einfluss auf den Heilungsprozess nach Verletzungen und auf die Regeneration nach einem intensiven Training.

Umfang, Format und Zielgruppe

An der Maßnahme können acht bis 15 Mitarbeitende teilnehmen. Sie umfasst acht Einheiten à 60 Minuten. Es wird ein ruhiger Raum benötigt. Außerdem braucht jede:r Teilnehmende eine Bodenmatte sowie eine Faszienrolle und ggf. einen Faszienball.

Inhalte

Die Maßnahme umfasst die Themen

- grundlegendes Wissen zum Faszien­gewebe
- Bewegungskoordination
- Vermittlung von Übungen mit und ohne Hilfsmittel
- Transfer des Erlernten in den Alltag