

VARIANTENREICHES FASZIENTRAINING

ab 15.10.2021
jeden Freitag, 11.30 bis 12.30 Uhr

8 Kurseinheiten
inklusive Probestunde

für 129,00 €
Mitglieder zahlen nur 99,00 €

im Dynamic Fitness World,
Straße 9 Nr. 3 / Töpchiner Weg
in 12309 Berlin - Lichtenrade



**CHRISTINA
BODIN**

- examinierte Sportlehrerin
- Entspannungstrainerin
- lizenzierte Präventionstrainerin
- Rückencoach

ANMELDUNG:

Fuchsienweg 14 A, 12357 Berlin,
Tel.: 030 669 30 777,
Mobil: 0177 41 80 433,
Email: bodin.christina@gmail.com

www.christina-bodin.de

PRÄVENTIONSKURS

nach § 20 SGBV

(von den gesetzlichen Krankenkassen
mit bis zu 80% bezuschusst)

VARIANTENREICHES FASZIENTRAINING



Let's move & be balanced

*Komm und lass dich für Bewegung begeistern,
spüre deine Kraft und Energie und lerne
Bewegungsabläufe, die dich für deinen Alltag
belastbarer machen!*



- ★ steigere deine Körperwahrnehmung,
- ★ verbessere deine Körperhaltung,
- ★ steigere die Elastizität deiner Faszien,
- ★ steigere deine Belastbarkeit,
- ★ reduziere Schmerzen und
- ★ werde beweglicher!

VARIANTENREICHES FASZIENTRAINING

Dieser Kurs ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt der fasziellen Kräftigung. Ein neuer Aspekt des Gesundheitstrainings - das Faszientraining - wird sinnvoll und variantenreich für verschiedene Bereiche des Körpers und auch in Verbindung mit der Alltagstätigkeit des Gehens umgesetzt.

WAS SIND FASZIEN UND WIE FUNKTIONIEREN SIE?

- Faszien sind faserige (kollagene) Bindegewebe.
- sie durchdringen den gesamten Körper als dreidimensionales Netzwerk,
- sie verbinden Muskeln, Organe und Knochen und sichern deren Position,
- sie schützen Gelenke, halten die Spannung und sorgen auch für mehr Körperspannung,
- sie haben großen Einfluss auf die Muskulatur, die Bewegungsqualität, die Haltung und das Schmerzempfinden.
- sie übertragen die Kraft der Muskulatur und speichern sie
- sie sind durch ihre zahlreichen Rezeptoren Ort der Wahrnehmung



FASZIENTRAINING

- Körperwahrnehmung
- Bewegungssteuerung und -qualität
- Dynamisches Dehnen über lange Ketten
- Myofasziale Massage, durch gezieltes, langsames Rollen über die verschiedenen Muskelgruppen

*Das Training bringt Körper, Geist und Seele
ins Gleichgewicht!*