

## VARIANTENREICHES FASZIENTRAINING

**ab 13.01.2023**  
freitags, 11.30 bis 12.30 Uhr

**8 Kurseinheiten**  
inklusive Probestunde

**für 139,00 €**  
Mitglieder zahlen nur 109,00 €

**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](mailto:bodin.christina@gmail.com)

[www.christina-bodin.de](http://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!*