



FASZINATION FASZIEN

LIVE-Gesundheitsvortrag von und mit Faszien und BLACKROLL Experte Joachim Auer (Dipl.-Sportwissenschaftler)

Freitag, den 15.09.2017 20:00 Universität Konstanz Hörsaal 703

Wieder so ein Fitness-Trend: Faszientraining ist der neueste Schrei bei Selbstoptimierern und Bewegungswilligen. Eine Rolle soll dabei helfen, das in den Fokus gerückte Bindegewebe zu stärken. Funktioniert das?

Viele haben noch nie etwas von ihnen gehört, einige trainieren dagegen nur noch für sie: Die Rede ist von Faszien, einer Bindegewebsstruktur, die lange Zeit als passive Muskelhülle angesehen wurde. Doch diese Zeiten sind nun vorbei.

Die Geschichte der Faszie ist von wegpreparierten Gewebeabfall bis hin zum Star zahlreicher Kongresse, Fortbildungen und Trainings auf jeden Fall als steile Karriere zu bezeichnen. Faszien sind der Grund warum jeder Mensch so aussieht, wie er aussieht. Sie geben unserem Körper die Form und die Aufrichtung gegen die Erdanziehung. Sie passen sich sehr schnell den Anforderungen und Belastungen des Alltages an. Leider sind für viele von uns die Anforderungen des Alltages starr oder monoton. Das Resultat sind Beschwerden oder sogar Schmerzen im Bewegungsapparat.

Erfahren sie in diesem lebendigen Vortrag, was es mit dem körperweiten Netzwerk Faszien auf sich hat und wie man mit wenig Aufwand ein gutes Körpergefühl erhält.

In der Pause und nach der Veranstaltung haben alle die Möglichkeit in der BLACKROLL® Rollout-Area unter fachkundiger Anleitung ausgiebig zu "rollen". Viel Spaß dabei.

Weitere Informationen unter: www.expeditionleben.com (bitte Homepage angeben – VIELEN DANK)

Eintrittskarten gibt es unter: Reservix oder direkt bei www.expeditionleben.com

Kontakt:

Holger König; Gartenstraße 22; 78462 Konstanz; 0172-6601913; info@expeditionleben.com