

## Das Training für deine Gesundheit

### *FASCIAL FITNESS*

ab 25. April jeden Donnerstag um 19:00

im Gemeindezentrum Lackenbach

#### **Fascial-Fitness ist ein funktionelles Ganzkörpertrainingskonzept.**

Die Fascien hüllen Muskeln, Organe und alle Bandstrukturen im Körper ein, halten sie zusammen und verbinden sie miteinander. Es wurde nachgewiesen, dass die Fascien für die Leistungsfähigkeit aber auch in der Prävention und Rehabilitation eine sehr wichtige Bedeutung haben.

Kräftigungsübungen bringen dem Körper mehr Stabilität.

**Wer seine Beweglichkeit und körperliche Kraft erhalten oder wieder erlangen möchte, sollte dieses Training unbedingt besuchen.**

#### **Inhalte:**

1. Rollübungen mit der Blackroll (optimale Vorbereitung für die Kräftigungsübungen)
2. Kräftigungsübungen für den ganzen Körper
3. Fasciale Dehntechniken für mehr Beweglichkeit im Alltag

**Geeignet für jede Altersgruppe**

**Anmeldung und weitere Infos bei Georg Schäffauer:**

E-Mail: [georg@lebeinbewegung.at](mailto:georg@lebeinbewegung.at)

Tel.Nr: 0699/114 61497