



Schnupperkurs „Faszien-Training“ am Dienstag, 10.10.2017, 15:30 – 16:30 Uhr am Dienstsitz in Bonn

Was sind Faszien? Faszien umhüllen und stützen als Netzwerk alle Muskeln, Muskelfaserbündel, einzelne Muskelfasern und Organe. Sie verbinden sich darüber hinaus mit weiteren Strukturen wie Sehnen, Bändern und Gelenkkapseln. Sie schützen die Muskeln vor Verletzungen, unterstützen den Körper bei der Fortbewegung, enthalten Lympheflüssigkeit und viele Nervenenden. Sie nehmen Schmerzen wahr und schicken Informationen über Bewegungen und Organfunktionen ans Gehirn. Sind die Faszien gesund, liegen sie in geordneter, entspannter Struktur, halten unseren Körper innerlich zusammen und übertragen die Kraft der Muskeln.

Warum Faszientraining? Durch Bewegungsmangel, einseitige Beanspruchung oder Fehllagehaltung kann dieses Gewebe regelrecht verkleben. Wie ein Spinnennetz hängen die Faszien aneinander und verhärten auch benachbarte Gewebe und Muskeln. Die Folgen sind Schmerzen und Unbeweglichkeit. Besonders schmerzhaft ist es, wenn sich Faszien so sehr versteifen und verdicken, so dass sie Nerven einengen. Überbelastung, Verletzungen und Ruhigstellung können zu einer unstrukturierten Verflechtung der Faszien und somit zu den Verdickungen und Verhärtungen führen.

Das Ziel: Faszientraining sorgt für einen geschmeidigen und beweglichen Körper und bietet einen Schutz vor Schmerzen und Verletzungen (z.B. Rückenschmerzen, Achillessehnenprobleme, Wadenkrämpfe oder „Faszien-Kater“)

Kursleiterin: Susanne Mockenhaupt (Fascial Fitness Trainerin (FFA), daneben DOSB-Lizenz B „Sport in der Prävention – Profil Haltung und Bewegung“ und weitere DTB-Qualifikationen)

Ort: Haus 3, Raum 303 auf dem BMEL-Gelände Rochusstrasse 1 in Bonn

Die Teilnahme am Schnupperkurs ist **kostenlos**. Eine förmliche Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte teilen Sie Ihr Interesse jedoch kurz (telefonisch oder per E-Mail) mit; **Ansprechpartnerin bei der BSG BML e.V. ist Dr. Sybille Hohenester**.

Es ist beabsichtigt, in den nächsten Wochen einen mehrwöchigen Kurs am Dienstsitz in Bonn anzubieten.