

FASZINATION FASZIENACTION!



Schlettaufer Straße 45
09456 Annaberg-Buchholz
Tel.: 0157-73437054
Email: info@ergo-andres.de

FASZINATION FASZIENACTION!

Fühlst du dich oft müde oder abgespannt?
Dein Körper ist fest oder zu schlaff,
schwerfällig oder steif?

Oder hast du sogar schon Schmerzen?
Dann trainiere mit mir dein ganzheitliches
fasziales Netzwerk und erhöhe somit deine
funktionale Leistungskraft und pure
Lebensfreude.

Faszien werden alle Strukturen genannt, die
das „Gerüst“- Protein Kollagen enthalten.
Dazu gehören das Bindegewebe, Bänder,
Sehnen, die Muskulatur ... der ganze Körper ist
von Faszien durchzogen und umgeben.

In diesem Kurs lernst du nicht nur die
„Strategien“ zur Gesunderhaltung der Faszien
kennen, sondern du nimmst Tipps und Tricks
mit, um deinen Alltag bewegter zu gestalten.
Ebenso lernst du deinen Körper neu kennen
und findest die Lust am Sport und der
Bewegung durch Workouts wieder.

Mit funktionellem Faszientraining werden wir
Verklebungen und Verkürzungen der
Muskulatur lösen und somit Schmerzen
reduzieren.

Informationen:

- Dauer des Kurses: 10 Wochen à 1 Stunde
- benötigte Materialien: bequeme Kleidung
und Getränke
- Belastung je nach individueller
Ausgangssituation