

# Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

## Faszientraining mit Blackroll



Simone Schinköthe

### **4 Säulen für mehr Beweglichkeit - Federn – Dehnen – Bewegen – Spüren - Aktives Training für einen langfristigen Erfolg**

Fasziengewebe ist eine bindegewebige Hülle um jede Zelle, welche in allen Teilen unseres Körpers vorkommt. Man spricht inzwischen vom größten Körperorgan des Körpers. Über die Faszien werden Sauerstoff und Nährstoffe im Körper verteilt, auch unser Immunsystem arbeitet ebenso über diesen Weg. Oft sind es nicht die Muskeln die schmerzen und die Beweglichkeit einschränken, sondern verklebte und verfilzte Faszien im Körper. Durch das Faszientraining ermöglichen wir dem Bindegewebe eine Durchfeuchtung und ein Ausbügeln von Verklebungen, um die Beweglichkeit zu fördern, Beschwerden zu lindern oder präventiv diesen vorzubeugen.

Es erwartet sie ein abwechslungsreiches kreatives Training mit dem Fokus auf Mobilität, Entspannung und Körperwahrnehmung.