

Pressemitteilung

Rheinbach, 20.04.2021

Online-Kurs Faszientraining

Rheinbach – Ab Mittwoch, 6.5.21, 18.30 – 19.30 Uhr bietet die VHS Voreifel online ein gezieltes Faszientraining an. Der Kurs findet 6 x statt.

Faszien sind ein Teil unseres Bindegewebes und beeinflussen die Haltung sowie Körperwahrnehmung; sie umhüllen jeden Muskel, jede Muskelfaser, jeden Knochen und jedes Organ. Ist das Fasernetz der Faszien intakt, so ist es hochelastisch, geschmeidig und belastbar. Die Energie kann fließen.

Durch das Faszien-Training können Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit gesteigert werden. Die Übungen können zu Hause, im Büro oder im normalen Ausdauer-, Koordinations- und Krafttraining eingebaut werden. Wer keine Faszienrolle hat, kann auch einen festen Tennisball für das Training nutzen.

Die Dozentin Doris Müßgen ist u.a. qualifizierte Faszien-Trainerin mit viel Erfahrung.

Weitere Infos zum Kurs gibt es unter 02226 921920 oder unter www.vhs-voreifel.de.

Zur Teilnahme an einem Onlinekurs der VHS Voreifel über Zoom ist ein internetfähiger Laptop oder ein Tablet nötig – mit Kamera und Mikro ausgestattet. Ein wenig Platz im Wohnzimmer reicht schon, um entspannt von zuhause aus dabei zu sein.