



# Faszien-Training Kurs

**Wann: 25. Oktober bis 13. Dezember 2018**  
**jeweils Donnerstag um 19:15 - 20.10 Uhr**

**Kosten: Fr. 160.- /8x + Material/Fazienrollen Fr. 80.-** (Eigentum Kursteilnehmer)  
Mind. 5, max. 10 Teilnehmer

**Instruktorin: Astrid Schmetzer**

**Anmeldung: mit Anmeldeformular oder per Email**  
[info@physiotherapie-embrach.ch](mailto:info@physiotherapie-embrach.ch)  
Anmeldefrist bis am 10. Okt. 2018

## Faszien – was ist das?

Muskeln und Gelenke kennen Sie gut. Es gibt aber eine weitere anatomische Struktur, die Faszien, die einen grossen Einfluss auf das Bewegungssystem hat!

Sie sind, je nach Anforderung im Körper, mal straffe, mal elastische, mal lockere Strukturen die alle Bauteile unseres Körpers verbinden. Sie tragen zu Beweglichkeit und zur optimalen Kraftausschöpfung– Sie sind trainierbar wie Muskeln und Gelenke (SMR – self myofascial release = Selbstmassage mit Geräten).

Wann immer Sie in einer Körperregion ein steifes, unbewegliches und schmerzhaftes Empfinden haben, sind veränderte Faszien zumindest daran beteiligt. Nur wenn die Faszien ihre ursprüngliche Belastbarkeit und Funktionsfähigkeit wiedererlangen, lassen sich Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer effektiver trainieren.

Intakte, elastische und funktionierende Faszien spielen auch für die Haltung eine entscheidende Rolle. Im Trainingsalltag und Sport hat sich das gezielte Faszientraining in Richtung verbesserter Regeneration und Leistung bewährt.

---

Der Kurs ist nicht geeignet für Personen mit folgenden Krankheitsbildern, Kontraindikationen:

Rötung / Schwellung / akuter Schmerz / Osteoporose / Bandscheibenschäden (nur wenn akut)

Einnahme von gerinnungshemmenden (blutverdünnenden) Medikamenten /

Fibromyalgie / Gelenkersatz

Tumorerkrankungen und Schwangerschaft

Sollte eine/oder mehrere dieser weichen Kontraindikationen auf Sie zutreffen, halten Sie bitte zunächst unbedingt Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten.

---

