



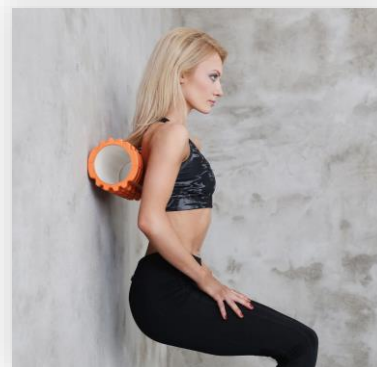
FASZIEN FIT

Faszien, als Teil des Bindegewebes, spielen eine entscheidende Rolle für die Stabilität, Beweglichkeit und Funktion unseres Körpers. Sie umhüllen Muskeln, Knochen und Organe und bilden ein Netz, das den gesamten Körper zusammenhält. Negative Einflüsse wie Stress, Schlafmangel oder eine ungesunde Ernährung können dieses feine Gewebe belasten, was zu Spannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führt.

Das Faszien Fit-Programm setzt genau hier an: Durch gezielte Übungen und Techniken wird das Bindegewebe effektiv gelockert, mobilisiert und gestärkt. Das Training hilft, strukturelle Veränderungen wieder in den Normalzustand zu versetzen und die natürliche Funktion wiederherzustellen.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Gezielte Übungen zur Mobilisierung, Dehnung und Stärkung des faszialen Gewebes
- Einsatz von Faszienrollen und -bällen
- Wiederherstellung der natürlichen Elastizität und Funktion der Faszien
- Prävention von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen durch regelmäßiges Faszientraining



ZEIT/ DAUER

45-60 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

> 10 m²

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

75,00 € - 90,00 €/ Einheit

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.