

## Vital und gesund durch Faszientraining

Faszien sind mehr als nur passives Bindegewebe. Vielmehr sind sie ein gigantisches Netzwerk aus Strängen, Hüllen und Schichten, welches das Gerüst unseres Körpers darstellt. Dieser Kurs zeigt Ihnen die Grundsätze des Faszientrainings. Lernen Sie aktiv Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungstechniken und die optimale Nutzung des Faszien-systems um leichter durch den Alltag zu kommen. Seien Sie neugierig und lassen Sie sich auf die etwas andere Art des Trainings ein.

<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elastizität und Leistungsvermögen der Faszien und Muskulatur steigern und erhalten</li> <li>• Fehlbelastungen regulieren und Haltungsschäden entgegenwirken</li> <li>• Einzelne Muskeln und Muskelgruppen gezielt regenerieren</li> <li>• Mobilisation und Entspannungstechniken mit der Faszienrolle und anderen Trainingsgeräten</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>	Beschäftigte der UME sowie externe Interessenten
<b>Teilnehmerzahl</b>	Teilnehmen können bis zu 8 Personen. Der Kurs wird ab 6 Anmeldungen eingerichtet.
<b>Termin</b>	Fortlaufender Kurs Einstieg auf Anfrage: (0201) 723-3201 (Empfang der Physiotherapie) Kurszeit: dienstags von 16:00 - 17:00 Uhr
<b>Dauer</b>	8 x 60 Minuten
<b>Referent/in</b>	Physiotherapeut/-in, Kursleiter/-in für funktionelles Faszientraining
<b>Besondere Hinweise</b>	Dieses Seminar kann von Beschäftigten der UME ausschließlich in der Freizeit besucht werden.  Anmeldungen und weitere Informationen unter (0201) 723-3201 (Empfang der Physiotherapie).
<b>Ort</b>	Operatives Zentrum 1, EG, Physiotherapie Ambulanz
<b>Kosten</b>	Für Beschäftigte der UME beträgt die Teilnahmegebühr 85,00 €. Für externe Teilnehmende wird eine Gebühr von 95,00 € erhoben. Bei diesem Kurs handelt es sich um einen durch die „Zentrale Prüf-stelle Prävention“ zertifizierten Kurs nach § 20 Abs. 1 SGB V. Bei regel-mäßiger Teilnahme wird von vielen Krankenkassen ein Teil der Kurs-gebühr erstattet.