

# Faszien Training



Dauer: 6 Einheiten je 60 Minuten  
Vom 04.06.2018 bis 09.07.2018  
Wann: Montags von 19.00 – 20.00 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich.  
Kosten: € 60,00 (inkl. 19% USt.)  
Kursleitung: Stephanie Dürksen  
(Physiotherapeutin)

Das Material wird von der Czybulka Physiotherapiepraxis zur Verfügung gestellt.

## Faszinierende Faszien

Jeder hat zumindest schon einmal das Wort Faszie gehört und kennt wahrscheinlich auch die harten schwarzen oder auch bunten Rollen.

Ärzte, Trainer und Physiotherapeuten empfehlen sie immer wieder.

Doch wofür macht man Faszien Training und was sind Faszien überhaupt?

Das Faszien Training umfasst weit mehr als nur das Ausrollen mit der Faszienrolle. Falsch angewendet kann es zu schmerzhaften Folgen kommen.

In unserem Faszien Kurs informieren wir über die Funktionen der Faszien, bieten Einblicke in die verschiedenen Trainingsweisen und entwickeln zusammen ein Heimprogramm für die häufigsten Schmerzsymptomatiken.

Außerdem lüften wir das Geheimnis über den großen Mythos des Faszien Trainings, „Hilft das Faszien Training gegen Cellulitis“?

