

# FASZIENGYMNASTIK

Die Faszien-gymnastik findet unter der Kursleiterin Claudia Schmid einmal wöchentlich in der großen Turnhalle in Haibach statt. Die Kurszeiten sind Donnerstags von 19:00 – 20:00 Uhr. Ein Einstieg in das Sportangebot ist jederzeit möglich und es kann kostenfrei eine Schnupperstunde besucht werden. Die Kosten für 5 Unterrichtsstunden belaufen sich auf 20€, 10 Stunden auf 36€. Die Gymnastik richtet sich an jede Altersgruppe und sowohl an Männer als auch an Frauen.

Für nähere Informationen könnt ihr Claudia Schmid unter der Telefonnummer 09963/2327 kontaktieren.



## WAS IST FASZIENGYMNASTIK?

*Der Körper braucht Bewegung, aber nicht irgendwelche.*

Die Faszien-gymnastik besteht aus gelenk- und wirbelsäulenoptimierten Übungen, die den Stoffwechsel aktivieren und ein gesundes Bindegewebe schaffen. Faszien-gymnastik ist in erster Linie ein Übungssystem, das für die Prävention entwickelt wurde, um möglichst lebenslang Schmerzfreiheit und Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu erhalten. Es besteht aus Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen, kombiniert mit einer darauf abgestimmten Faszien-Rollmassage.

Das Bewegungskonzept gleicht Bewegungseinschränkungen aus, die z.B. durch Einseitigkeiten vieler Sportarten, einer sitzenden Tätigkeit, allgemeiner Bewegungsfaulheit oder auch schwerer körperlicher Arbeit bei uns entstanden sind. Die Wirkung wurde in jahrelanger Forschung von den Schmerzspezialisten Liebscher & Bracht entwickelt und basiert auf medizinischem Fachwissen im Bereich der menschlichen Bewegungs-Anatomie.



## WAS SIND FASZIEN?

Wichtig zu verstehen ist, dass die zahllosen Faszienfäden alles im Körper miteinander verbinden. Wie ein dreidimensionales Spinnennetz sind alle 80 bis 100 Billionen Zellen im Menschen miteinander verbunden. Die Faszie ist an jeder Bewegung beteiligt und hat daher eine große Bedeutung für den gesundheitlichen Zustand, die Schmerzfreiheit und Beweglichkeit des Menschen.

Verfilzte Fasziien erschweren die Nährstoffversorgung der Zellen und den Abbau und Abtransport von Giftstoffen. Daher ist ein gesundes Faszienewebe so wichtig. Durch regelmäßiges Faszientraining bleibt das körperlweite Faszien-Netzwerk des Menschen geschmeidig und gesund. Es verhindert eine schmerzhafte Verfilzung, Verklebung und verletzungsfördernde Sprödigkeit.



*Fasziengymnastik eignet sich als einfach zu erlernendes Übungssystem für alle Menschen, die sich in ihrem Alltag zu einseitig bewegen.“*

*-Robert Schleip, führender Faszienforscher-*

Auf euer Kommen freut sich der SV Haibach und Claudia Schmid!