



FASZIO® – DAS GANZHEITLICHE FASZIENTRAINING beim Sportverein Spexard

Training für Jugendlichkeit, Vitalität und Bewegungsfreiheit

FASZIO® setzt die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse in Bewegung um: Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training gibt Impulse, fordert den ganzen Körper, alle Sinne und orientiert sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags. Ziel ist es, sich körperlich mit Leichtigkeit und Kreativität seiner Umgebung und Situation anpassen zu können. Das Bewegungskonzept von FASZIO® beinhaltet 7 Strategien, die geschmeidig und beweglich Schnellkraft und Stabilität geben sowie einen gesunden Organismus fördern. Beweg Dich glücklich!

- ⇒ **Dehnfähigkeit** – Faszielles Netz aufspannen und Faszienleitbahnen ausgleichen
- ⇒ **Elastizität** – Katapulteffekt und Bewegungsenergie effizient nutzen
- ⇒ **Geschmeidigkeit** – Bewegungskompetenz erweitern und Abläufe harmonisieren
- ⇒ **Lösende Techniken** – Hydrationsfluss aktivieren und Einschränkungen beseitigen
- ⇒ **Propriozeptive Kraft** – Eigenwahrnehmung und Reaktionsfähigkeit schulen
- ⇒ **Regeneration** – Körperzellen vitalisieren und Erholung finden
- ⇒ **Stabilität** – Faszielle Zentralleitbahn stärken und Kraftübertragung optimieren

Wann: 19.02.2018 um 9.45 Uhr, 10x

Wo: in der Spexarder Sporthalle

Kosten: Mitglieder zahlen EUR 25,00,
Nichtmitglieder zahlen EUR 60,00

ÜL: Heike Maibrink

Infos erteilt die Geschäftsstelle des SVS, Tel.: 05241-307988