

Faszientraining „Faszie trifft Muskel“

Genau wie Muskeln können auch Faszien überlasten, verhärten oder verkleben und dadurch an Elastizität verlieren. Durch funktionelle Übungen werden in diesem Kurs ganzheitlich das Bindegewebe und die Muskulatur angesprochen sowie durch propriozeptives Training Kraft, Balance, Mobilität und Stabilität des Körpers optimiert. Entzündete Wirbelkörper, Bandscheibenprobleme oder Überlastungen der Wirbel – es gibt viele Ursachen für Rückenschmerzen. Die große Mehrzahl der Personen leidet jedoch unter sogenannten unspezifischen Rückenschmerzen, die oftmals in mangelnder und einseitiger Bewegung begründet liegen. Dies wirkt sich auch auf die Faszien aus, die mit der Zeit immer mehr verkleben und so für Beschwerden wie Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen sorgen können. So kann beispielsweise die typische gebeugte Schreibtischhaltung, die die große Faszie im unteren Rücken stark beansprucht, zu Zerrverletzungen mit anschließenden Entzündungen führen. Diese Prozesse können bis zu einem gewissen Grad durch Bewegung und entsprechende Übungen wieder rückgängig gemacht werden.

Eine telefonische Absprache mit der Kursleiterin ist vorab möglich.

Details zum Kurs:

Kursleiterin: Anne-Marie Behrje (Physiotherapeutin)

Zertifizierung: ZPP-Zertifiziert (von der gesetzlichen Krankenkasse unterstützt)

Ab wann: 19.01.2022

Preis: 110€

Barrierefreiheit: ja

Bitte senden Sie uns das ausgefüllte Anmeldeformular per E-Mail an a.behrje@physio-aljasem.de oder bringen es in unserer Praxis vorbei.

Inhaltliche Rückfragen zum Kurs schicken Sie bitte an Anne-Marie Behrje (a.behrje@physio-aljasem.de), gerne mit Rückrufnummer.

Organisatorische Rückfragen können Sie mit Ann-Christin Sachse (management@physio-aljasem.de, 01629275917) besprechen.

Anmeldebogen

Faszientraining „Faszie trifft Muskel“

Kursort: Arheilger Physiotherapiezentrum Al Jasem

Frankfurter Landstraße 152

64291 Darmstadt-Arheilgen

Details zum Kurs:

Kursleiterin: Anne-Marie Behrje (Physiotherapeutin)

Mittwoch 9:00 Uhr Start: 19.11.2022- 23.03.2122

Preis: 110€ (vorab Überweisung oder spätestens zum ersten Termin in bar zu begleichen)

Name, Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____

Telefonnummer: _____

E-Mailadresse: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem oben genannten Kurs an.

Datum & Unterschrift