

DE JONG
KURSE

Faszientraining

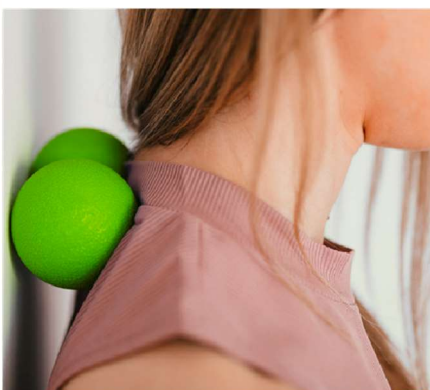
Kursinhalt

- **Einführung in die Faszien:** Verständnis der Rolle der Faszien für Beweglichkeit und Gesundheit
- **Faszientests:** Identifikation von Verspannungen und Blockaden im Körper
- **Praktische Mobilisationstechniken:** Selbstmassage mit Faszienrolle und Bällen sowie gezielte Dehnungs- und Mobilisationsübungen zu Verbesserung der Flexibilität
- **Dynamische Bewegungsübungen:** Aktivierung des faszialen Gewebes durch gezielte Bewegungsabläufe

Termin: Dienstags, 12.15 – 13.00 Uhr
 Mittwochs, 15.30 - 16.15 Uhr

10er Karte: 149,- €

Kursleitung: Miriam Eschweiler
 Sporttherapeutin, Präventionstrainerin



Melden Sie sich jetzt für Ihren Kurs an:

Beecker Str. 57
02434 3210
kurse@physiopraxisdejong.de



**EINFACH.
GUT. BEWEGEN.**