

# Faszientraining

## mit Carolin Weigel

Das Faszientraining ist ein Bindegewebestraining zur Steigerung der Flexibilität, Regenerations- und Leistungsfähigkeit.

Gesunde Faszien, das heißt, dass kollagene Bindegewebsnetzwerk ist fest und elastisch. Das ist die Garantie für Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, Schutz der Muskeln vor Verletzungen und es hält uns in Form.

Alterssteifigkeit und der damit einhergehende Verlust an elastischem Schwung sind im Wesentlichen das Resultat von verfilzten Kollagen-Fasernetzen. Wir sind so alt wie unser Bindegewebe.

Im Kurs werden vier Grundeinheiten des Faszientrainings mit unterschiedlicher Gewichtung berücksichtigt: Rebound, Stretch, Release und Sensory Refinement.

Anmeldung in der Geschäftsstelle des SVT,  
Süderdorfkamp 22  
Infos unter: [info@sv-tungendorf.de](mailto:info@sv-tungendorf.de)  
oder per Telefon: 0 43 21/30 00-0

Zeit: mittwochs, 17:30-18:30 Uhr  
Ort: SVT Bewegungswelt  
Kategorie: Bronze