



## **Gesundheitskurs 2020: „Faszienfit“**

Die SG Liekwegen/Sülbeck/Südhorsten bietet ab Septemeber 2020 den Kurs „Faszienfit – fasziales Ganzkörpertraining“ an, der im Frühjahr wegen der Corona-Krise ausfallen musste.

Faszien gehören zum Bindegewebe, es gibt nicht die eine Faszie, sondern der Mensch steckt sozusagen in einem vernetzten Ganzkörper-Faszienanzug. Faszien und Muskeln arbeiten untrennbar stark miteinander zusammen. Mit einem speziellen Faszientraining kann man nicht nur die Funktionen und die Elastizität von Faszien und Muskeln wiederherstellen bzw. verbessern, sondern auch die Stabilisations- und Kraftfähigkeiten. Es kommen verschiedene Trainingsformen, wie Dehnen, Stabilisieren, Kräftigen, Dynamisieren, Massieren und Beleben oder besondere körperwahrnehmungsorientierte Übungen zum Tragen. Faszienyogastik eignet sich daher auf besondere Weise, um die Gesundheit des gesamten Bewegungssystems zu verbessern.

Für die Leitung des Kurses konnte die Ärztin Ute Runge gewonnen werden, die im Bereich Orthopädie und Chirurgie tätig ist und zudem über eine Zusatzausbildung im Bereich Faszientraining verfügt.

Dieser Kurs findet jeweils dienstags von 19.45 – 20.45 in der Sporthalle Liekwegen, Schulstraße, 31688 Nienstädt statt und beginnt am 15.09.2020 und endet am 8.12..2020. Die Kursgebühr beträgt für 10 Abende 90,00 € (In den Herbstferien (13.10.; 20.10.) und am 17.11. findet der Kurs nicht statt ! ). Da der Kurs von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert wurde, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen 70% - 80% der Kosten. Zudem verfügt der Verein über einen Kooperationsvertrag mit der AOK, so dass AOK-Mitglieder bei Vorlage eines entsprechenden Gutscheines kostenlos teilnehmen können.

Anmeldungen sind möglich bei Ute Runge ([RungeUte@gmx.de](mailto:RungeUte@gmx.de)) oder Joachim Warneke ([jwarneke@t-online.de](mailto:jwarneke@t-online.de) oder 0172/5115755). Hier sind auch nähere Informationen erhältlich.