

Faszientraining für Jugendliche

Kurs mit Doris Eberl, Mentalcoach und Gesundheitstrainerin



Verkürzte Muskeln, Faszien, Sehnen und Bänder bereiten immer mehr Jugendlichen körperliche Herausforderungen. An erster Stelle stehen dabei Rückenschmerzen. Die Auslöser dafür finden sich oft in einer einseitigen Haltung (z.B. langes vornübergebeugtes Sitzen), Fehlhaltung, Übergewicht, Stress, oder auch in einem unausgewogenen Sportangebot.

Das Faszientraining für Jugendliche setzt sich aus 4 Komponenten zusammen:

1. Aufwärmen
2. Dehnen, stärken und atmen
3. Ausrollen mit der Blackroll und Massagebällen
4. Entspannen

Wann: Schnuppertraining am 28.2.2018 von 15.30 - 16.45 Uhr

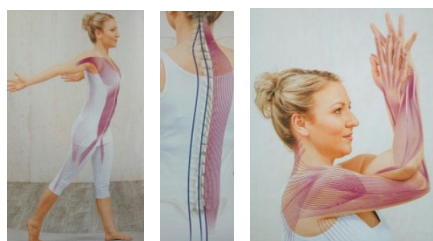
Kursstart am 7.3.2018 von 15.30 – 16.45 Uhr

Wo: Physiocenter Trudering, Zehntfeldstr. 240b, Eingang u.
Parkmöglichkeit Hugo-Lang-Bogen, 81825 München

Kosten: 10 Kurseinheiten a 75 min € 120.-

Anmeldung und Info unter: www.de-mentalcoach.de,
info@de-mentalcoach.de, Mobil: 0172 1035494,
oder direkt in der Praxis Peilstöcker

Bitte mitbringen: gute Laune, rutschfeste Socken oder Turnschuhe, falls vorhanden Blackroll.



Beispiel Faszienvverlauf