

6

FASZIEN-FLOSSING NACH DER FASZIO®-METHODE (8 LE)

Flossing ist eine begleitende Methode, um Bewegungseinschränkungen zu lösen, Schmerzen zu reduzieren und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Dabei wird ein 5 cm breites und etwa 1-1,5 mm dickes, festes Gummiband um das betroffene Körperteil bzw. Gelenk gewickelt. Durch die entstandene Kompression werden mit zusätzlicher Bewegung, z. B. durch Trainingsübungen und ggf. Manipulation von außen, Scherkräfte auf die Strukturen wie Muskeln und Bindegewebe ausgeübt. Dadurch lösen sich Verklebungen in der Faszie. Zusätzlich werden Blut- und Lymphzufuhr eingeschränkt, der Körper gleicht mit Hochdruck den Versorgungsengpass aus und spült das Gewebe durch. Außerdem aktivieren sich Rezeptoren im Gewebe, was zu einer Dämpfung in der Schmerzweiterleitung führen kann. Bewegung wird wieder schmerzfrei, geschmeidig und leistungsstark!

ZIELGRUPPE:

- » Allgemein Interessierte, Personal Trainer, FASZIO®-Kursleiter/innen, themenspezifischer FASZIO®-Trainer

VORAUSSETZUNGEN:

- » DTB-Trainer/in oder C-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation

DATUM: 06.05.2018

REFERENT: Ferdinand Jeske

TEILNAHMEBETRAG: 115,- € (mit GYM CARD: 85,- €)

FRÜHBUCHER: 5,- € Rabatt (bis zum 28.02.2018)

ANMELDUNG & TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

WWW.DTB-AKADEMIE.DE