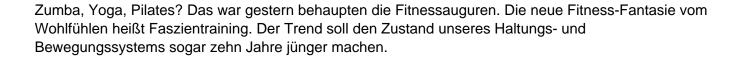


## **Faszientraining**

## Ein Geheimnis wird gelüftet



Faszien sind das, was unseren Körper im Innersten zusammenhält. Das kollagene Bindegewebsnetzwerk verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Wenn Menschen die Faszien falsch oder zu viel belasten, sich zu wenig bewegen, können sie sich verdrehen oder verkleben. Mögliche Folgen: Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen oder eingeschränkte Bewegung. Genau hier setzt nun der Fitnesstrend Faszientraining an. Spezielle Übungen sollen die Faszien wieder glatt gleiten lassen

Stundenbeispiel "Faszientraining" (pdf) aus der Reihe "Praktisch für die Praxis"

