

## Faszien Fitness



**REFERENT/IN:  
Mathias Wengert**

Dipl.-Sportwissenschaftler,  
Rückenschullehrer, Referent für rückengerechte Verhältnisprävention (AGR e.V.), **INBESTFORM**<sup>®</sup> - Gesundheitsmanagement, Personal Trainer und Coach

**TERMIN/ ZEIT:**

24. 01. 2019

08:30-11:30 Uhr  
Bischof-Moser-Haus  
Wagnerstraße 45  
70182 Stuttgart  
Kursnummer: 059/2019BQ

08. 04. 2019

09:00-12:00 Uhr  
Haus St. Monika  
Seeadlerstraße 7 – 11  
70378 Stuttgart  
Kursnummer: 072/2019BQ

02. 12. 2019

13:00-16:00 Uhr  
Caritas Bildungszentrum  
Schwabstraße 57  
70197 Stuttgart  
Kursnummer: 231/2019BQ

**Situation:**

Die Faszien - das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk - war bisher nur bei Insidern für ihre dem ganzen Körper Form und Elastizität gebende netzartige Struktur bekannt. Leider verklebt dauerhafter Stress und Bewegungsmangel die Faszien, was zu Schmerzen führen kann

**Inhalt:**

Faszien-Fitness ist ein den ganzen Körper ansprechendes Trainingskonzept. Es sorgt für energetische und leistungsstarke ‚Wohlspannung‘. Ein gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch zugleich - biegsam wie ein Bambus, reißfest wie ein Zugseil - und ermöglicht federnde Bewegungen wie bei Gazellen. Das garantiert Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeidet schmerzhaft Reibungen in Hüftgelenken und Bandscheiben, schützt Muskulatur vor Verletzung und hält uns in Bestform.

- Fascial Release: Verklebungen und Verhärtungen werden durch Eigenmassage mittels Black Roll gelöst
- Fascial Stretching: Faszienzüge werden sowohl dynamisch - schnell federnd als auch langsam gedehnt
- Rebound Elasticity: Aktive Faszienkontraktion durch Gegenbewegung
- Sensory Refinement: Selbstwahrnehmung und Erspüren von Zugspannung im körpereigenen Gewebe

**Ziel:**

Sie lernen, wie Sie dieses Lebensnetz kräftigen, und bekommen so ein neues Körperbewusstsein. Das steigert Ihr Wohlbefinden, Ihre Beweglichkeit, Ihre Gesundheit sowie Ihre Fitness. Außerdem lernen Sie ein spezielles Training der Faszien kennen, das die Heilung beschleunigt und den Körper vor Verletzungen schützt.

**Methoden:**

kurzer Theorievortrag und viel bewegte Praxis zum Mitmachen

**BQ: 07, 09, 10, 18, 20, 21,  
39, 42, 44**

**ORT:**  
Caritas Bildungszentrum  
Schwabstr. 57  
70197 Stuttgart

**PREIS:**  
Normalpreis?????  
Frühbucher bis einschl.:

CVS-Mitarbeitende:

**Hinweis:**  
Der Kurs richtet sich nur an  
Mitarbeitende des Caritas-  
verbandes für Stuttgart e.V..

Bitte bringen Sie bequeme  
Sport-Kleidung, ein großes  
Handtuch, dicke Socken und  
Forschergeist mit.

**Zielgruppe:**

Jeder Mensch, der jung bleiben oder wieder jung werden will  
!!! (nur für Mitarbeitende des CVS)