



# Workshop Faszientraining

Durch Fehlhaltungen und Bewegungsmangel können die Muskeln verhärten und die Faszien verkleben. Insbesondere Personen, die einer ausschließlich **sitzenden Tätigkeit** nachgehen, werden die Veränderungen des Gewebes mit der Zeit in Form von Nacken-, Schulter- oder **Rückenverspannungen** und -schmerzen spüren. Hocheffektiv ist hier Fascia Release - eine spürbar und schnelle Möglichkeit der Eigenbehandlung.

In diesem Workshop **lernt** man durch **aktive Mobilisation** auf dem Foamroller die **Verklebungen zu lösen**. Das Gewebe wird geschmeidig, die **Beweglichkeit** nimmt deutlich zu und hinterlässt ein **besseres Körpergefühl**.

**Wann:** 29.3.19 17.00 - 19.30

**Wo:** RE.Vital Marchtrenk

**Trainer:** Max Mittermayr

**Die Investition:** €29

**Tickes und Anmeldung:** in der Ordination  
oder unter : [Veronika.Ecker@pvz-marchtrenk.at](mailto:Veronika.Ecker@pvz-marchtrenk.at)

Mitzubringen sind: Sportkleidung, eine Yoga oder Isomatte, einen Foamroller\* (wenn vorhanden) sowie ein Handtuch.