

Faszien Training



Dauer:	Fortlaufend (60 Minuten je Einheit)		
Wann:	wöchentlich Dienstag von 20:00 – 21:00 Uhr Einstieg jederzeit möglich.		
Kosten:	Rehasportantrag+	€ 3,00	Eigenanteil pro Einheit
	Privatverordnung	€ 8,40	pro Einheit
	Selbstzahlerkurs	€ 120,00	im Quartal (12 Einheiten)
Kursleitung:	Steffi Dürksen (Physiotherapeutin)		

Übungsmaterial wird von der Czybulka Physiotherapie zur Verfügung gestellt.

Faszinierende Faszien

Die Jeder hat zumindest schon einmal das Wort Faszie gehört und kennt wahrscheinlich auch die harten schwarzen oder auch bunten Rollen. Ärzte, Trainer und Physiotherapeuten empfehlen sie immer wieder. Doch wofür macht man Faszien Training und was sind Faszien überhaupt? Das Faszien Training umfasst weit mehr als nur das Ausrollen mit der Faszienrolle. Falsch angewendet kann es zu schmerzhaften Folgen kommen. In unserem Faszien Kurs informieren wir über die Funktionen der Faszien, bieten Einblicke in die verschiedenen Trainingsweisen und entwickeln zusammen ein Heimprogramm für die häufigste Schmerzsymptomatik. Außerdem lüften wir das Geheimnis über den großen Mythos des Faszien Trainings, „Hilft das Faszien Training gegen Cellulitis“?

