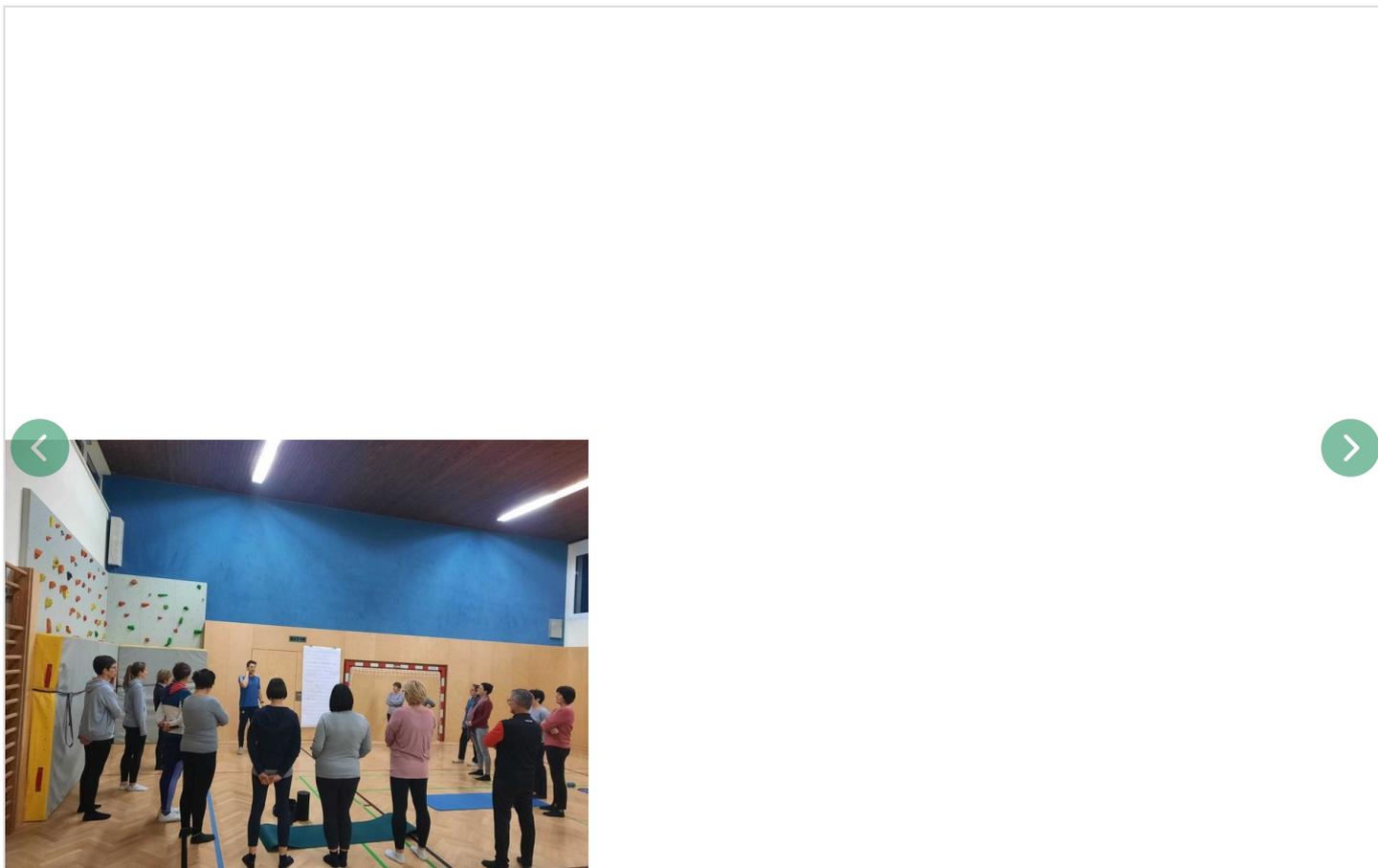


## Faszientraining für Zuhause

Set 1/1 ● ○ ○ ○ ○



Gesundheitsförderung Faszientraining © Archiv

Faszien sind bindegewebsartige Strukturen im Körper, die Muskeln, Organe und andere Gewebe umgeben und verbinden. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Unterstützung und Stabilisierung des Körpers sowie bei der Übertragung von Kräften während der Bewegung.

20 Teilnehmerinnen nahmen dieses Kursangebot der Bäuerinnen an. Unter der Anleitung von Physiotherapeut Andreas Koberger wurde geübt. Durch gezielte Übungen wird die Flexibilität, Beweglichkeit und Belastbarkeit der Faszien verbessert, damit wird die allgemeine körperlich Leistungsfähigkeit gesteigert und Verletzungen vorgebeugt.

Gebietsbäuerin Hedi Kainzbauer war mit großer Begeisterung dabei: "Ich habe gelernt, dass verschiedene Faktoren Faszienprobleme, wie Bewegungsmangel, Überlastung, chronischer Stress oder Entzündungen im Körper, auslösen können. Wenn man weiß, wie man die Übungen richtige ausführt, kann man auch im Arbeitsalltag kurz Zeit finden und seinem Körper was Gutes tun!"

