JOHANNES KEPLER
UNIVERSITÄT LINZ

U S I - Information - Ü b u n g s b e t r i e b

Faszientraining

Elastische Schwünge, fließend Bewegen, Dehnen

Kursleiterin: Elisabeth Reder
Ort: HBLA Lentia, Blütenstr. 24, Hintereingang
Zeit: Donnerstag, 18.30- 19.30

Was sind Faszien?
Faszien sind ein dichtes weiterverzweigtes und vielschichtiges Netzwerk aus kollagenen Fasern, Fibroblasten und zahlreichen weiteren Zellen. Sie durchziehen den gesamten Körper und bilden das größte Sinnesorgan des menschlichen Körpers. Unser Alltagswort dafür: Bindegewebe. Das Gute: Es reagiert auf Belastungen und ist trainierbar!

Aufbau der Einheit:
Rebound Elasticity: Faszien lassen sich mittels elastischen, federnden Bewegungen trainieren. Zum Beispiel mit „elastischen Sprüngen".

Fascial Release: Verklebungen und Verhärtungen werden durch Massage (zb. durch Eigenmassage mittels Ball) gelöst.

Fascial Stretch: Spezielle Dehnübungen, bei denen unter anderem wippende Bewegungen eingebaut werden.

„Sinnliche" Bewegungen": Übungen aus dem Yoga oder Pilates fließen in das Training mit ein.

Ziel bei diesem Training ist, die Faszien positiv zu beeinflussen und so **Beweglichkeit, Haltung und Wohlgefühl zu verbessern**. **Die Bewegungen sind sanft, fließend, entspannend und trotzdem vitalisierend.** Das Training ist für Menschen die ein gutes Körpergefühl haben wollen bestens geeignet. Wir brauchen nur bequeme Kleidung.

Ich freue mich auf euer Kommen!

Elisabeth

Universitäts-Sportinstitut Linz - Julius-Raab-Str. 10, 4040 Linz - www.usi .jku at - Tel. 0732-2468/7099, 7095 Fax - e: usi@jku.at