

KOMPETENT. ZUVERLÄSSIG. EFFEKTIV.

FASZIEN TRAINING

**PRÄVENTIONSKURS,
MIT FASZIEN TRAINERIN KATJA WESS!**

**NEUER
KURS
STARTET!**

**MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM
GROSSWALLSTADT**

Lützelalter Straße 1a | 63868 Großwallstadt | Tel. 06022/25650
www.mtz-grosswallstadt.de | info@mtz-grosswallstadt.de





**JETZT
ANMELDEN!**

PRÄVENTIONSKURS FASZIENTRAINING

Durch gezielte Dehnung und Kräftigung verschiedener Muskelgruppen, sollen Verbesserungen der Beweglichkeit und Koordination erzielt werden. Hierfür werden im Kurs Techniken, Übungen und theoretisches Wissen zur eigenständigen Lösung von Muskelverspannungen, zur Behandlung von Schmerzpunkten und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung aufgezeigt. Dies geschieht durch das Erlernen effektiver Roll-Techniken mit der Faszienrolle, aber auch durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Es handelt sich hierbei um einen zertifizierten Präventionskurs, weshalb die Kosten für diesen Kurs von Ihrer Krankenkasse ganz oder teilweise zurückerstattet werden.

ZU EMPFEHLEN...

- ▶ ...zur Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung verschiedener Muskelgruppen
- ▶ ...zur Verbesserung von Bewegungsabläufen sowie der Körperwahrnehmung
- ▶ ...zum eigenständigen Behandeln von Schmerzpunkten
- ▶ ...zum Lösen von Verspannungen

MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM GROSSWALLSTADT

Lützelalter Straße 1a | 63868 Großwallstadt | Tel. 06022/25650
www.mtz-grosswallstadt.de | info@mtz-grosswallstadt.de

