



Turn- und Sportverein Regen
von 1888 & 1920 e.V.
-Sparte Turnen-



Voll von der Rolle

Faszientraining mit der Blackroll®



Faszien geraten immer mehr ins Rampenlicht medizinischer Forschung. Die aktuellen Erkenntnisse revolutionieren den gesamten Sport-, Therapie- und Präventionsbereich.

Faszien sind bindegewebsartige Strukturen, die die Muskeln und Organe umhüllen, sowie Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln. Ihre Besonderheit liegt in der extremen Anpassungsfähigkeit und Trainierbarkeit.

Die einfachste Methode um seine Faszien zu trainieren, ist eine kleine Schaumstoffrolle, genannt Blackroll.

Durch Eigenmassage mit der Blackroll können verklebte Faszien gelöst, die Durchblutung gesteigert und dadurch das gesamte körperliche und psychische Wohlbefinden verbessert werden.

In diesem Kurs erlernen und üben Sie die Techniken der Selbstmassage und bekommen nebenbei einiges an Hintergrundwissen über aktuelle Erkenntnisse der Faszienforschung.

Was Sie brauchen: bequeme, möglichst eng anliegende Kleidung und warme Socken

Vorher und nachher viel trinken!!!

WANN? montags 20.00 Uhr – 21.00 Uhr

23. Januar – 20. Februar 2017 (5 Einheiten)

Kursgebühr: 25 EUR, kostenlos für Mitglieder der Sparte Turnen

Kursleiterin: Uschi Kaufmann

Veranstaltungsort: Mittelschulturnhalle, Böhmerwaldstr. 11, Regen

Anmeldung ab sofort unter 0160/3477436 oder tsv-sparte-turnen@web.de.

Maximal 10 Teilnehmer!

[Die Kursgebühr kann per Bankeinzug oder in bar am ersten Kurstag bezahlt werden.](#)