



Kombi-Kurs

Spiralstabilisation/ Faszien-Rolle

Spiralstabilisation Der Grundgedanke dieser Methode ist, die Stabilisierung und Mobilisierung (SM-System nach Dr. med. R. Smisek) des Körpers zu erlangen, indem die Muskelketten gedehnt und gestärkt werden. Die gezielten Übungen mit einem **speziellen elastischen Seil** ermöglicht eine Kräftigung der Muskulatur mit gleichzeitiger Dehnung und Entspannung anderer Muskelgruppen. Es werden Fehlhaltungen korrigiert und die damit verbunden muskulären Dysbalancen ausgeglichen. Die Übungen werden mit, langsamen und exakten Bewegungen, sowie geringen Kraftaufwand ausgeführt. Finde einen Weg zu mehr Körpergefühl und Stabilisierung deiner Körpermitte. Es ist für Rückenpatienten, sowie für Sportler geeignet.

Faszien-Rolle Gezieltes Training der Faszien kann Muskelverspannungen lösen, das Bindegewebe weich und elastisch halten und Schmerzen bekämpfen. Bindegewebsregeneration, Verbesserung der Beweglichkeit und Rumpfstabilisation ist einer der positiven Effekte. Die Kursstunde gibt Einblick in die Techniken und Übungen zur Lösung von Muskelverspannungen, Kräftigung der Muskulatur sowie Maßnahmen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung. Durch die gezielte Druckausübung in den spezifischen Übungen mit der Faszien-Rolle wird die Durchblutung der Faszien angeregt und die Nährstoffversorgung verbessert.

Montag: 15.07. – 05.08.2024

Uhrzeit: 19:30- 20:30 Uhr

Kursleitung: Uschi Schlosser

4 Termine 45€

Der Kurs findet in der Höflinger Str. 13-17 statt.

Der Kurs wird nicht von der Krankenkasse bezuschusst!

Anmeldung im Rehasentrum Schmid-Döpfer

Tel. 09431 /41660 oder Mail: info@schmid-doeper.de