

FASZIEN-FIT

JETZT BEIM CLUBA: DER FASZIENIERENDE NEUE FITNESS-TREND.

Faszien sind die bindegewebigen Anteile unseres Körpers.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass sie wesentliche Bedeutung haben: für unsere Bewegungsfähigkeit, für unsere Bewegungsqualität, für unsere Körperform, für Schmerzfreiheit und in der Verletzungsprophylaxe.

Faszien halten unseren ganzen Körper zusammen.

Faszien umhüllen unsere Muskeln, jede einzelne Muskelfaser, aber auch unsere Organe. Faszien bilden Bänder, Sehnen, Gelenkscapseln und Sehnenplatten.

Sie verbinden im Körper alles miteinander - und bilden so ein Geflecht, bei dem es keinen Anfang und kein Ende gibt.

Verklebte Faszien an der Fußsohle können daher zum Beispiel zu Rückenproblemen führen.

In Faszien-Fit arbeiten wir mit neuen Trainingsprogrammen speziell für unsere Faszien - für ihre Elastizität, für ihre Festigkeit, für das Lösen von Verklebungen und Verfilzungen.

Neben einfachen Bewegungsübungen - fließend, harmonisch, federnd, dehnend - arbeiten wir viel mit der sogenannten „Black Roll“.

Diese Rolle wurde eigens für das Faszien-Training entwickelt - und tut wirklich gut.

Lass dich faszienieren! Komm zu Faszien-Fit!

www.cluba.at

CLUBA

