



## FASZIEN TRAINING FASZIEN???



### Was sind Faszien und welche Übungen helfen mir, sie geschmeidig zu halten?

Haben Sie schon von dem faszinierenden Bindegewebe FASZIEN gehört? Sie fragen sich wie es aufgebaut ist und welche Funktionen es hat? Wir erklären Ihnen vereinfacht, was es damit auf sich hat, und zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Faszien geschmeidig halten. Diese spielen nämlich eine wichtige Rolle für Ihre Gesundheit. Im praktischen Teil des Abends zeigen wir alltagstaugliche, kurze Sequenzen, um die Faszien geschmeidig zu halten oder sie wieder geschmeidiger zu machen.



#### Für wen ist dieser Kurs?

Für alle, die etwas für ihre Gesundheit machen wollen. Auch wenn oder gerade, wenn sie sich nicht so beweglich fühlen oder Schmerzen haben, sollten Sie teilnehmen. Als Fachpersonen im Gesundheitswesen können wir Ihnen Ihre Möglichkeiten aufzeigen.

**Leitung:** PHYSIOTHERAPIE VOGEL & CARMINE,  
Wilhelm-Haas-Weg 17, 4142 Münchenstein  
[www.physiovogelcarmine.ch](http://www.physiovogelcarmine.ch)  
Thierry Carmine, Physiotherapeut BSc, Sportphysiotherapeut ESP  
Daria Vogel, Physiotherapeutin BSc, Sportbetreuer SART

**Datum:** 22. Oktober 2024, 19.30 – 21.00 Uhr

**Ort:** FAZ Münchenstein, Äussere Lange Heid 15, 4142 Münchenstein

**Kosten:** 35.- / Person

**Anmeldung und Fragen:** [www.physiovogelcarmine.ch](http://www.physiovogelcarmine.ch)

**Wir freuen uns auf Sie!**