



greenpark.ch

# Faszien Fitness

elastisch

flexibel

federnd

Faszien durchziehen wie ein dreidimensionales Netzwerk den Körper und haben erheblichen Einfluss auf die Muskulatur, die Bewegung, die Haltung und das Schmerzempfinden. Ein gut trainiertes und integriertes Faszienetz beeinflusst die Kraftentwicklung und Kraftübertragung, sowie die Feinabstimmung einer Bewegung nachhaltig. Das Geheimnis eines schwungvollen Gangs, natürlicher Eleganz oder alltäglicher Höchstleistungen liegt also nicht nur in der Muskulatur sondern in den Faszien, unserem elastischen Bindegewebe. Genügend Gründe den Faszien mehr Aufmerksamkeit zu schenken!

Faszien Fitness fördert die Geschmeidigkeit der Bewegungen, unterstützt die natürliche Aufrichtung des Körpers und formt die Figur. Wir arbeiten in diesen Lektionen mit Hilfe von Kleingeräten wie elastischen Bändern, Massage-Rollen und Gewichten, um so das Zusammenspiel der Muskeln und Faszien zu verbessern.

Leitung: Katja Seiler, diplomierte Pilates-Instruktorin, Spiraldynamik Praktizierende I

Besuchen Sie unsere Website für detaillierte Infos zu den Unterrichtszeiten, neuen Kursen, Abonnements und Kosten. Anmeldung telefonisch oder per Internet. Probelektionen sind kostenlos. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



Gesundheitszentrum Greenpark • Bremgartenstrasse 38 • 8967 Widen  
Telefon 056 633 00 00 • Fax 056 633 09 30 • [welcome@greenpark.ch](mailto:welcome@greenpark.ch) • [www.greenpark.ch](http://www.greenpark.ch)

# Faszien Fitness