

Was sind Faszien?

- Um jeden Muskel, um Organe und um Bänder sind Faszien gespannt
- Ohne sie würden wir auseinanderfallen, denn sie stützen und bilden unseren Körper
- Faszien ist ein moderner Begriff für Bindegewebe

So bringst du dein Bindegewebe in Bestform

Durch Stress, zu wenig Bewegung oder starke ungünstige körperliche Belastung können deine Faszien verkleben.

Genau die Verklebungen kannst du durch das Faszientraining wieder lösen:

- Verspannung lösen
- Straffung des Bindegewebes
- Anregung des Stoffwechsels und kann somit Cellulite entgegenwirken
- Reduzierung von Muskelkater
- Steigerung der Flexibilität



Faszien Fit