

Faszienfitness: Mehr Beweglichkeit, Energie und Wohlbefinden

Beschreibung

Bewegungsmangel, langes Sitzen und einseitige Belastungen können zu Verspannungen und Bewegungseinschränkungen führen. In diesem aktiven Workshop lernst du, wie du mit gezielten Faszienübungen deine Beweglichkeit förderst, Spannungen löst und dein Körpergefühl verbesserst.

Praktische Übungen und alltagstaugliche Tipps helfen dabei, mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit in den Alltag zu bringen.

Inhalte

- Wissenswertes rund um das Faszienystem
- Mobilisations- und Dehnübungen für mehr Beweglichkeit
- Dynamische Bewegungen zur Förderung der Faszienelastizität
- Praktische Tipps für einen bewegten Alltag

Methodik

- Kurzer theoretischer Einstieg
- Angeleitete Faszienfitness-Einheit mit aktiven Übungen
- Direktes Ausprobieren und Mitmachen
- Alltagstaugliche Impulse für nachhaltige Bewegung und Wohlbefinden

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 1 Stunde Workshop in Präsenz

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber. Zudem sollte ausreichend Bewegungsfläche vorhanden sein. Faszienrollen und Faszienbälle werden von uns bereitgestellt.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



**Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement**
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136
Mail: teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!