

## Faszien in Bewegung

ein ganzheitliches Training zur Förderung eines gesunden Bewegungssystems  
und zur Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens auf allen Ebenen

Die Lektion ist anhand der 5 Säulen  
des ganzheitlichen Konzepts aufgebaut.  
Wirkt präventiv, bei Beweglichkeitsdefiziten  
sowie auch bei bereits vorhandenen faszialen Beschwerden.  
Ebenso übt das Training einen positiven Effekt auf das  
vegetative Nervensystem aus und unterstützt die Teilnehmenden,  
die Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung in Balance  
zu bringen

### 5 Säulen auf einen Blick

- Stretching
- Elastizität
- Kraft
- Stoffwechselaktivierung
- Körperwahrnehmung



---

### Wann und Wo?

Jeweils Dienstags von 08:00 bis 08:50 Uhr

Physio-K, Madelaine Dürner Rislenstrasse 6, 8590 Romanshorn im Gruppenraum

---

### Mitbringen

Angezogen in bequemer Sportbekleidung, evtl.. Antirutschsocken und ein Handtuch

---

### Kosten

Selbstzahler Abo 10x Fr. 200.00 (Fr. 20.- pro Stunde). Evtl. über Zusatzversicherung abrechenbar

---

### Kursleitung

Priska

Nyffenegger



---

### Anmeldung

Tel: 071 552 20 70

Email: [madelaine.duerner@physio-k.ch](mailto:madelaine.duerner@physio-k.ch)