

# Faszien-Plus After Work Training

mit Doris Eberl, Mentalcoach und  
Gesundheitstrainerin



Faszien durchziehen unseren gesamten Körper wie ein flexibles Netz und ermöglichen ihm Aufrichtung und Bewegung. Die langsamen intensiven aber auch dynamischen Bewegungen im Faszien-Training werden von einem bestimmten Atemrhythmus begleitet. Unsere Faszien werden schonend aber intensiv gedehnt, unsere Muskeln gekräftigt, die Mitte wird gestärkt. Ein aktivierendes Aufwärmprogramm, das Ausrollen mit der Blackroll und Massagebällen, sowie eine abschließende Entspannungseinheit runden das Training ab.

**Wann:** Donnerstag von 20.15-21.15 Uhr

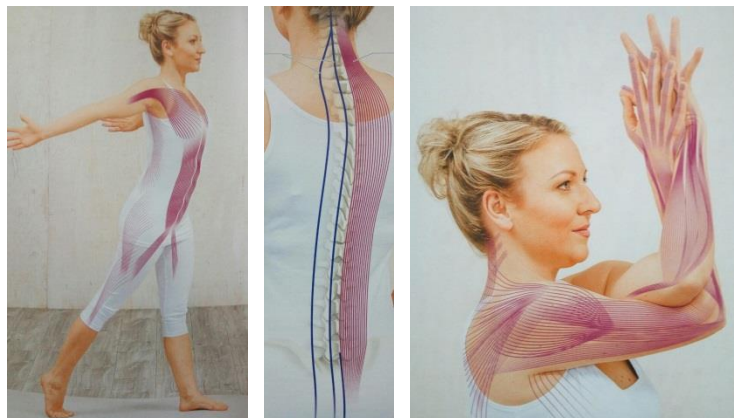
**Wo:** Physiocenter Trudering, Zehntfeldstr. 240b, Eingang u.  
Parkmöglichkeit Hugo-Lang-Bogen, 81825 München

**Kosten:** 10 er Karte € 110.-

**Kontakt und Info:** [info@de-mentalcoach.de](mailto:info@de-mentalcoach.de),

**Mobil:** 0172 1035494 , oder direkt in der Praxis

**Bitte mitbringen:** gute Laune, rutschfeste Socken oder Turnschuhe.



Beispiel Faszienverlauf