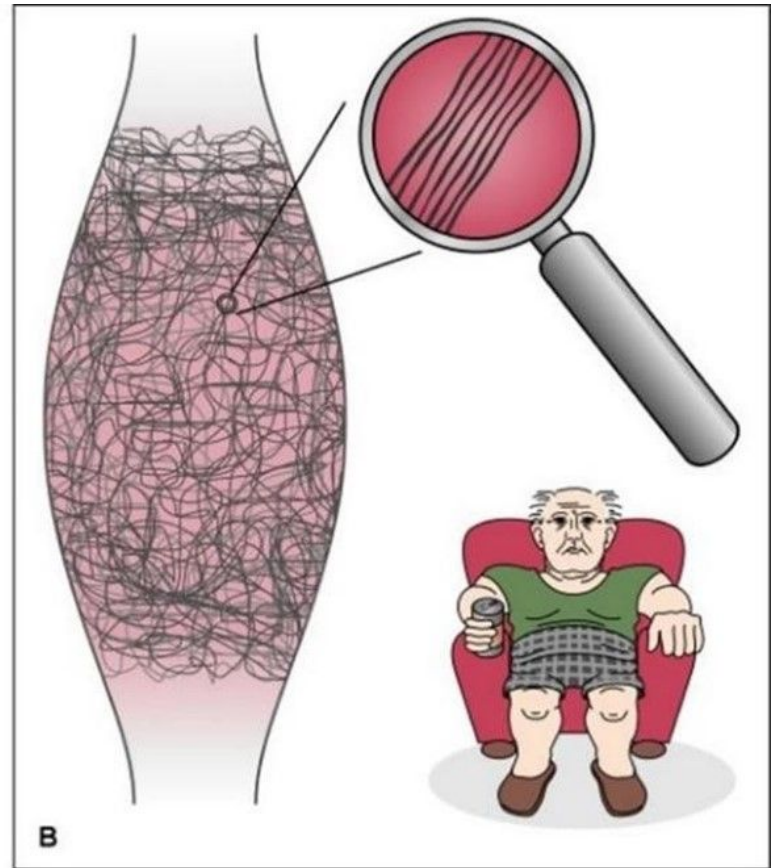
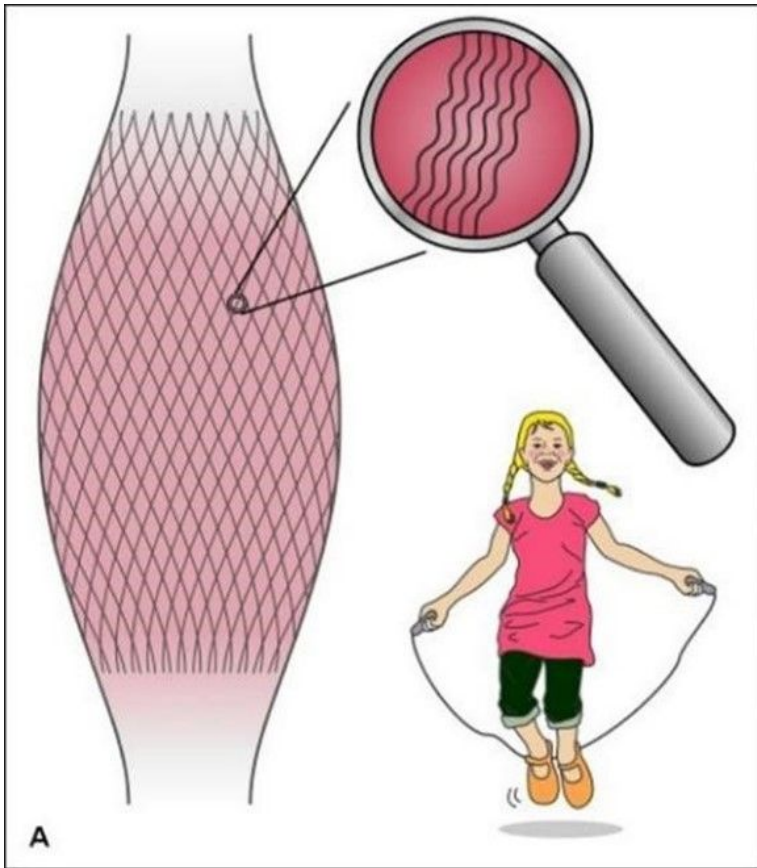


FASZIEN SIND TRAINIERBAR!



Ziele des Faszientrainings:

- Lösen von Verspannungen
- Schmerzreduktion
- Verbesserte Gleitfähigkeit des Gewebes
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Psychoregulation
- Aktivierung der Fibroblasten (Zellen die Kollagenfasern auf- und abbauen)
- Aktive Regeneration
- gesunde Balance zwischen Geschmeidigkeit und Stabilität