



Deutsches
Rotes
Kreuz

Ortsverein
Hövelhof e.V.



DRK_BEDEGNUNGSZENTRUM_HOEVE

13.07.2024

Faszientraining (Kurs E72)

14.09.2024

Füße - das Fundament (Kurs E 73)

16.11.2024

Beckenboden und Rückenschmerzen (Kurs E74)

JEWEIFS
VON
10:00 –
13:00 UHR

40,00€

Workshops mit Nina Wollmeyer

Anmeldungen nehmen wir unter
begegnungszentrum@drk-hoevelhof.de an.



Faszien Motion ist eine der effektivsten Methoden die Faszien zu kräftigen. Dynamische, als auch statische Bewegungen aus Bewegungsformen des Yoga, Pilates, Tai Chi finden sich im Training genauso wieder, wie funktionelles Training und der Einsatz der Foarmroll. Faszien Motion stärkt und mobilisiert die Faszien, Verspannungen und Schmerzen können reduziert und die Beweglichkeit sowie die Körperhaltung verbessert werden.

Füße - das Fundament auf dem wir stehen - die Form des menschlichen Fußes ist eine wichtige Voraussetzung für den aufrechten Gang. Der Fuß wird von Knochen, Gelenken, Muskeln und Bändern geformt und zusammengehalten. Diese machen ihn einerseits stabil und belastbar, andererseits beweglich und formbar. Äußere Einflüsse, Bewegungsmuster oder Krankheiten können dazu führen, dass sich ein Fuß verformt. Dabei kommt der Körper kommt aus dem „Lot“. Dieses aus dem Lot sein kann Beschwerden in Knien, Hüften und Wirbelsäule begünstigen.

Beckenboden und Rückenschmerzen - wie passt das zusammen? Vor einigen Jahren haben die Bewegungswissenschaften die Bedeutung des muskulären Beckenbodens für die Rumpfstabilität und Rückenstärke belegt. Bekannt ist auch, dass dieser zum Beispiel nach einer Prostata-Operation oder nach einer Geburt wieder behutsam aufgebaut werden muss. Beim Älterwerden oder durch Bewegungsmangel verändert sich die Struktur der Kollagenfasern. Diese werden spröde, verkleben miteinander, „verfilzen“ und verlieren dadurch an Spannkraft. Statt eines straff gespannten inneren Trampolins, das Belastungen kraftvoll und elastisch abfedert, wird der Beckenboden im Laufe der Zeit zur ausgeleierten und spröden „Hängematte“. Gezielte muskuläre als auch fasziale Trainingsreize helfen die Verbindung wiederherzustellen und die Dynamik wieder zurück zu gewinnen.

DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof

www.drk-hoevelhof.de