

# Faszien-Gymnastik und -Training und Qigong am Vormittag

Neue Mittwoch-Kurse  
ab 09. Oktober 2019



Der Herbst startet wieder mit Vormittags- und Abend-Kursen,  
die auch wechselweise besucht werden können:

## Faszientraining von 9:00 bis 10:00 Uhr

**Inhalt:** Unter Faszien versteht man ein lebendiges Gewebe, das ohne Unterbrechung von Kopf bis Fuß unseren gesamten Körper durchzieht und ihm Struktur, Festigkeit sowie Elastizität verleiht. Jede kleinste Muskelfaser ist von einer Faszie umhüllt und der höchste Prozentsatz der Kraftübertragung erfolgt über die Faszien. Auf Stress können Faszien mit Anspannung und Schmerz reagieren - etliche Formen der Rückenschmerzen finden hier ihre Ursache. Auch geht man heute davon aus, daß einer Gelenkproblematik häufig ein Ungleichgewicht in der Faszienspannung vorausgeht. Durch eine gezielte Gymnastik wollen wir dem entgegenwirken und unsere Faszien stark und geschmeidig erhalten.

Faszientraining zielt darauf ab,

- sog. Verklebungen innerhalb des Gewebes zu lösen,
- die Faszien zu dehnen,
- die Elastizität zu fördern
- das eigene Körperempfinden zu verbessern

In diesem Kurs arbeiten wir unter anderem mit Faszienrollen unterschiedlichen Umfangs und Härtegrad, so dass jede\*r Teilnehmer\*in die Intensität der Übungen selbst bestimmen und dosieren kann.

## Und für den Abend:

### Herz-Kreislauftraining mit Faszienfitness von 20:00 bis 21:00 Uhr

ab 02. Oktober in der Nordschule Eingang Polytechnik, direkt nach der Herzsportgruppen-Übungsstunde mit moderatem Training und Gymnastik –

### Qigong für alle von 10:00 bis 11:00 Uhr

Wir werden uns mit sanfter Bewegung entspannen, das Gleichgewicht fördern, das Immunsystem stimulieren und die Organfunktionen harmonisieren.

Schwerpunkt in diesem Kurs **sind Atemsystem- und Lungen-stärkende und wärmende Übungen für den Herbst** nach Prof. Zhang Guangde (von der Sporthochschule Peking), welches zum sog. medizinischen Qigong zählt. Eigens entwickelte Übungen helfen, den Qi-Fluss in allen Hauptmeridianen unseres Körpers anzuregen und bewirken einen wohltuenden Start in den Tag. Nieren-stärkendes Gehen und Balance-Übungen sollen helfen, Stürzen im Winter vorzubeugen.

Bitte um rechtzeitige Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursort ist Lienz: Pfarrsaal Heilige Familie Lienz, Andreas-Hofer-Str.42  
Kursbeitrag je Kurs (Faszientraining oder Qigong) 89 €,  
die Kombination beider Kurse (8 x 2 Std) in Lienz 158,00€

Weitere Informationen (auch zu Kursen wie Taijiquan, Qigong am Abend, Qigong und andere Übungen für die Augen, Herz-Kreislauf-Training Übungsgruppe und Trainingsgruppe)

und Anmeldung bei der Kursleiterin: Dipl.-Sportlehrerin Claudia S. Cappel, Tel.: 0664 9198607, [info@lebenistbewegung.eu](mailto:info@lebenistbewegung.eu), [www.lebenistbewegung.eu](http://www.lebenistbewegung.eu)



**Leben ist Bewegung** - Schule für asiatische  
Bewegungskunst, Taijiquan, Qigong, Präventionssport und Massage  
La vita è movimento - Scuola per l'arte asiatica del movimento,  
Taijiquan, Qigong, sport per la prevenzione e massaggi.  
Dipl.-Sportlehrerin (Univ.) Claudia Sophia Cappel  
A-9991 Dölsach, Gödnach 11a,  
Tel.: +43.664.9198607,  
[info@lebenistbewegung.eu](mailto:info@lebenistbewegung.eu), [www.lebenistbewegung.eu](http://www.lebenistbewegung.eu)

Kooperationspartnerin der SVA / Gesundheitshunderter in Körperarbeit und  
Entspannung in den Fachbereichen Qigong/Taijiquan sowie Massage/Heilmassage  
sowie als qualitätsgestütztes Angebot im Bereich Bewegung mit Faszientraining /  
Fascial Fitness (R) und Herz-Kreislauf-Prävention

