

## Fitness Konzept Workshop

am 09. Mai und am 20. Juni 2015  
jeweils von 9.30 - 14.00 Uhr

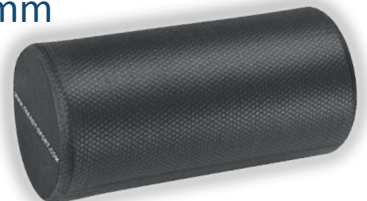
Aktive Muskelregeneration und mehr Beweglichkeit durch

**Myofasziale Selbstmassage** und  
**effektive Muskeldehnung/Stretching.**

Lösen von Muskelverspannungen an den  
Trigger Punkten mit der ATHLETIK-FUNKTIONSROLLE  
für mehr Beweglichkeit und Mobilität im Sport und im Alltag.

### PROGRAMM:

- Begrüßung und Ausblick
- Myofasziale Release / Trigger Punkte
- Die Athletik-Funktionsrolle - Wieso, weshalb, warum.
- Praxis: Mit der Athletik-Funktionsrolle richtig rollen.
- Pause
- Dehnung/Stretching - Warum sollte ich dehnen und wie mache ich es richtig.
- Praxis: Individuelles Dehnprogramm
- Praxis: Athletik-Funktionsrolle und Dehnung zusammen.
- Abschlussbesprechung



Immer mehr Sportanfänger und Leistungssportler haben **muskuläre Verspannungen** und **Muskelverhärtungen** durch falsche Belastungen und schlechte oder keine aktive Regeneration und Muskelpflege. Das rächt sich bei intensiver Belastung und mit zunehmendem Alter. **In diesem Workshop lernen Sie den richtigen und effektiven Umgang mit der Athletik-Funktionsrolle,**



danach können Sie selbstständig durch myofasziale Selbstmassage Ihre Flexibilität, Ihre Bewegungsfunktion und damit Ihre sportliche Leistung verbessern und sich gleichzeitig deutlich schneller erholen, Verletzungen vermeiden oder diese schneller heilen lassen.

**Myofasziale Selbstmassage** bedeutet, dass Sie unter dem Druck Ihres eigenen Körpergewichts Ihre verspannten Muskeln auf einer Schaumstoffrolle weich massieren. Weiterhin erlernen Sie, wie Sie selbstständig effektiv und richtig Ihre Muskulatur dehnen, um eine bessere Gelenkbeweglichkeit zu erzielen und muskuläre Verspannungen zu lösen.

### **Der Workshop richtet sich an Sportanfänger und Sportler.**

Termin	<b>Samstag, den 09. Mai und Samstag, den 20. Juni 2015, jeweils von 9.30 bis 14.00 Uhr</b>
Leitung	Andree Grabenhorst
Zielgruppe	Personen mit muskulären Schmerzen und Verspannungen
Gebühr	109,00 € pro Person inkl. Massage / ATHLETIK-Funktionsrolle
Ort	Fitness Konzept Braunschweig - Hinter dem Turme 8
Anmeldung	telefonisch unter <b>0531 / 31 78 12 75</b> oder <b>0176 31 56 16 81</b> oder per Mail <b>info@fitnesskonzept-bs.de</b>

### **In den Gebühren enthalten sind folgende Leistungen:**

- Wir garantieren kleine Teilnehmergruppe für effektives Lernen und geben Ihnen individuelle Korrekturen!
- 1 Massagerolle für das Training daheim im Wert von 25,00 €.
- Umfangreiches Trainingskript für Zuhause (Roll-/Dehnprogramm)
- Trainings Tipps
- 20% Rabatt auf ein Personaltraining/Personaltrainingspaket oder Personaltrainingsplan von Fitness Konzept
- Getränke + Obst + Snacks