

St. Pölten, 31. August 2017  
Dion/ÖA-Wu

## **NÖGKK: Faszientraining für mehr Beweglichkeit** **NÖ Gebietskrankenkasse veranstaltet kostenlose Workshops**

Das Bindegewebe - auch Faszien genannt - gibt unseren Muskeln Halt. Lange Zeit wurde es vernachlässigt, heute weiß man, dass es für einen geschmeidigen und elastischen Körper sorgt. Ein Training mit der sogenannten Faszienrolle ermöglicht eine Leistungssteigerung und eine bessere Regeneration.

Die NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) bietet in zwei Kursen Faszientraining an. Dabei werden von den Beinen bis zum Rücken alle Muskelgruppen mit einer Faszienrolle und einem Ball bearbeitet. Der Erfolg liegt neben der positiven Wirkung vor allem in der Einfachheit der Anwendung und dem schnellen Einstieg für die Übenden.

### **NÖGKK-Workshops „Faszientraining“**

**Wann:** 21. September 2017

**Wo:** Saal der Arbeiterkammer Schwechat – 2320 Schwechat, Sendnergasse 7

**Kursbeginn:** 16:30 Uhr für mehr Wohlbefinden bzw. 18:30 Uhr für Sportliche

Bitte in Turnbekleidung kommen, Turnmatte mitbringen!

(Faszienrolle wird für das Training zur Verfügung gestellt)

**Begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldung erforderlich unter 050899-2354 bzw. unter [schwechat@noegkk.at](mailto:schwechat@noegkk.at)**