

## Faszien – Smovey – Workout\_Kurs 2327

**Donnerstag von 18-19 Uhr**

**VS Jägergrund, Unterer Bründlweg 21, 8053 Graz**

*Faszien beeinflussen alle Bewegungen, die komplette Muskulatur, die Gelenkmechanik und die Körperhaltung.*

*Es sind nicht nur die Knochen, die dem Menschen Stabilität geben. Das wahre tragende System des Menschen ist das, was die Knochen verbindet: das dreidimensionale Fasernetzwerk des Bindegewebes.*

*Durch die Hauptbestandteile Kollagen (straff) und Elastin (elastisch) sorgen die Faszien für einen biegsamen, starken und beweglichen Körper.*

*Je höher die fasziale Beteiligung an Bewegungen ist, desto besser ist die Ökonomie, Ergonomie und Koordination.*

*Ergänzt und optimiert wird das Training durch Schwungübungen mit den smoveys, die es erlauben, Bewegungen sowohl mit starker Mitte als auch dynamisch im größtmöglichen Aktionsradius auszuführen.*

Das Kurssemester 2018/19 läuft **von 25.09.2018 - 05.02.2019** (Ausnahme: Kein Hallen-/Kursbetrieb an Feiertagen & in den Weihnachtsferien von 24.12. 2018 - 06.01.2019)

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Trinkflasche, bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Sportschuhe (indoor). Bei Training outdoor gebe ich separat Bescheid 😊

### **Kosten:**

Bei Buchung Semester (16 Einheiten)

**€ 99,00**

**für ATUS-GRAZ Mitglieder € 70,00**

10er-Block Kursstunden

(gültig 5 Monate)

**€ 80,00**

(Der Block ist übertragbar bzw. kann auch zu zweit verbraucht werden)

**Für Interessierte ist die erste Schnupperstunde gratis.**

# *gesundaktivbewegt*

Bitte verbindliche Anmeldung vor dem (ersten regulären) Termin per Überweisung der fälligen Gebühr. Damit die Zuordnung gut funktioniert bitte Kursnummer anführen. Falls die Veranstaltung nicht zustande kommt, wird der Betrag innerhalb von 1 Woche ohne Abzüge rücküberwiesen.

Alle Preise verstehen sich inklusive 20% Ust.

## **Kontakt:**

Waltraud Herschold jun.

gesundaktivbewegt@gmail.com

0699 10 99 65 65