

# Faszien-Fitness und Herz-Kreislauf-Training

**Neuer Mittwoch - Kurs über  
10 Abende ab 02. Oktober 2019**



**Die Herzsportgruppe Lienz bietet im Anschluss an das  
von 19:00 bis 20:00 Uhr stattfindende reguläre Training  
für alle Interessierten einen neuen Kurs über 10 Abende an:**

## **Faszien-Fitness mit Herz-Kreislauftraining von 20:00 bis 21:00 Uhr**

In diesem Kurs verbinden wir das Faszientraining mit einer gezielten Förderung der Grundlagenausdauer mit dem Ziel, auch im Herbst fit und agil zu bleiben oder zu werden.

**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 der Muskeln und Faszien sowie die Grundlagenausdauer mit federnden, schwungvollen und anderen geeigneten Übungen zu fördern
- das eigene Körperempfinden zu verbessern

Kursort ist Lienz: Nordschule, im Turnsaal der Volksschule, Eingang Polytechnik  
Der Kursbeitrag von € 108,00 beinhaltet auch den Mitgliedsbeitrag im Tiroler Herzverband für ein Jahr (2019) inklusive das vierteljährlich erscheinende informative Herzjournal. Versäumte Stunden können bis Ende November Mittwoch vormittags im Kurs um 9:00 Uhr nachgeholt werden.

Kursleiterin: Dipl.-Sportlehrerin Claudia S. Cappel, Tel.: 0664 9198607,  
[www.lebenistbewegung.eu](http://www.lebenistbewegung.eu),

Bitte um rechtzeitige Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl! bei der Kursleiterin oder bei Herrn Gianluca Russo, Tel.: 0664 5212864, [herzsportlienz@gmail.com](mailto:herzsportlienz@gmail.com)

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

