



# Presseinformation

Datteln, 25. Januar 2024

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmski, Tel.: 02363/107-247

---

## VHS-Kurs „Faszien in Bewegung“: Es sind noch Plätze frei

Vielseitiges Kursprogramm zur Unterstützung von Faszien, Sehnen und Bändern

Der beliebte VHS-Kurs „Faszien in Bewegung“ läuft seit dem **10. Januar 2024** im Pädagogischen Zentrum der Gustav-Adolf-Schule. Und es gibt noch freie Plätze. Der Kurs findet mittwochs von 18.30 bis 19.30 Uhr statt.

Die Faszien, das Bindegewebe des Körpers, spielen eine entscheidende Rolle bei der Umhüllung und Stützung von Organen, Muskeln, Sehnen, Bändern und Knochen. Neben der Kraftübertragung und Entwicklung mechanischer Eigenspannung erfüllen sie Aufgaben als Sinnesorgane, liefern Informationen zur Körperwahrnehmung und Koordination und verbessern diese. Zusätzlich gewährleisten sie das reibungslose Gleiten der Muskeln untereinander und deren effiziente Arbeitsweise. Fehlt es an Bewegung und ist der Körper Stresshormonen ausgesetzt, können die Faszien austrocknen, verkleben und verhärten, wodurch ihre Elastizität verloren geht. Das Faszien-Training zielt darauf ab, dieser Verklebung entgegenzuwirken.

Das VHS-Kursprogramm bietet eine Vielfalt an Übungen aus Rückengymnastik, Pilates, der Feldenkrais-Methode und Yoga. Das Training ist so konzipiert, dass die Faszien gezielt gedehnt und mobilisiert werden. Teilnehmen kann dabei jede\*r, unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Vorkenntnissen. Faszienrollen werden von der VHS zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmenden werden gebeten, bequeme Kleidung und Socken zu tragen und eine Gymnastikmatte oder Decke, ein großes Handtuch und ein Getränk mitzubringen.

### Anmeldung und Kurs-Info

**Dozent:** Bernd Murza

**Kursort:** Gustav-Adolf-Schule, Pädagogisches Zentrum, Mozartstraße 1

**Kurstage:** mittwochs, 18.30–19.30 Uhr, 10 Termine

**Gesamtgebühr:** 45 Euro

Anmeldung [online](#) oder telefonisch unter 02363/107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).