



Presseinformation

Datteln, 27. März 2024

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

VHS-Kurs „Faszien in Bewegung“: Beliebter Kurs startet wieder

Vielseitiges Kursprogramm zur Unterstützung von Faszien, Sehnen und Bändern

Ab **Mittwoch, 17. April 2024**, bietet die VHS im Dorfschulenhof wieder den Kurs „Faszien in Bewegung“ an. Er findet mittwochs von 18.30 bis 19.30 Uhr im Pädagogischen Zentrum der Gustav-Adolf-Schule 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 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 jede*r, unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Vorkenntnissen.

Faszienrollen stellt die VHS zur Verfügung. 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, 9 Termine

Gesamtgebühr: 40 Euro

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

Änderungen vorbehalten