



NEU
**TOP
EVENT**

FASZIEN IN BEWEGUNG

CLUB AROSA (Graubünden, Schweiz)

23.03.2019–30.03.2019

EVENT-PREIS: **inklusive**¹

FASZIEN- & HEALTH-WOCHE

Faszien sind ein großes Thema, nicht nur bei Sportlern, sondern mittlerweile auch im Heimtraining, in der Freizeit oder im Beruf. Das Faszientraining zielt auf den gesamten Bewegungsapparat ab, auf die Muskeln, die Gelenke oder den Sehnen- und Bandapparat. Es können Schmerzen gelindert, Spannungen ab- oder gezielt aufgebaut werden. Faszientraining macht das Gewebe kraftvoller, elastischer und gleichzeitig flexibel. TOP Experten informieren, trainieren und behandeln. Genieße die Idylle des Engadins um den schönen ROBINSON CLUB AROSA und nutze diese Event-Woche, um nach einem langen Skitag mit BellaBambi (Unterdruckmassage-System) zu regenerieren, überlastete Strukturen wieder fit zu machen, mit Training das Gewebe zu straffen oder in interessanten Vorträgen zu hören, wie sich durch Ernährung die Faszien gesunden unterstützen lässt. Faszien sind faszinierend – nicht umsonst sind Faszien ein Megatrend!

FACTS

6-Tage-Event mit TOP Experten aus Fitness, Therapie und Ernährung. Tägliche GroupFitness-Angebote (z. B. Fascial Stretch, Tensegrity Flow, Fascial Power, Fascial Elasticity), Fascial Release (mit Ball, Rolle, Cup, mittels anderer faszialer Entspannungstechniken), Techniken zur Selbstbehandlung, Ernährungsvorträge.

EXPERTEN & PARTNER



Gunda Slomka

Sportwissenschaftlerin/Sporttherapeutin (Orthopädie und Rheumatologie), Dozentin für Sportwissenschaft, Entwicklerin des modularen Ausbildungskonzepts „Faszien in Bewegung“.



Dr. rer. pol. Gabriela Hoppe

Ernährungsspezialistin & Heilpraktikerin, Dozentin, Coach für leistungssteigernde Ernährung (Profi-, Leistungs-, Breitensport). Entwicklung maßgeschneiderter Ernährungskonzepte und -pläne.

PROGRAMM

Sa.: Anreise, Begrüßung

So.–Fr.: Faszienkurse; Selbstbehandlungen und Vorträge

Sa.: Abreise

EXPERTEN²

Gunda Slomka, Dr. rer. pol. Gabriela Hoppe, Stefan Richelli.

Mind./Max.-TN-Zahl: unbegrenzt.

Buchungsschlüssel: ZDT57061

Faszientraining mit Unterdruck

BellaBambi

Der Unterdruck schafft Raum im Gewebe und dehnt die faszialen Strukturen auf. Das fördert den Stoffaustausch, da die Versorgungssysteme aktiviert werden. BellaBambi setzt das Gewebe punktuell unter Spannung und löst Blockaden.

www.bellabambi.de



²Änderungen aufgrund von Wettkampfterminen oder Ähnlichem möglich.