

# ROBINSON EVENTS

---



**ROBINSON Kyllini Beach 28.07. - 04.08.2023**

**Faszien in Bewegung mit Dr. Gunda Slomka**

Lasst euch entführen in die bewegende Welt der Faszien und lernt viel Neues über euren Körper, über die Ideen, wie ihr Faszientraining in euren Alltag und den Sport integrieren könnt. Seit mittlerweile über 10 Jahre liegt ein Schwerpunkt der sportwissenschaftlichen Forschung auf der Trainierbarkeit des faszialen Systems. Viele kennen das Arbeiten mit Faszienrollen, um Spannungen zu nehmen oder Schmerzkreisläufe zu durchbrechen.

Diese Eventwoche stellt euch die Vielfalt des Faszientrainings mit Wirkung vor. Es wird trainiert – gedehnt, gekräftigt, versorgt, massiert & entspannt. Full Body Workout für alle Systeme: Muskeln, Herz-Kreislauf- und neuronales System, inklusive der faszialen Strukturen!

Applied Science für die Salutogenese!

Täglich 2 Kurseinheiten Faszien in Bewegung  
zzgl. zum vielfältigen WellFit-Aktiv- Programm