

5 Wochen für mehr Beweglichkeit, gesunde Gelenke und ein straffes Gewebe.



Verklebte oder verhärtete Faszien können die Ursache von Gelenk- und Bindegewebsproblemen sein. Trainieren Sie deshalb Ihre Faszien.



Dr. Robert Schleip
Fascia Research Group,
Universität Ulm



„Die Faszien bilden in unserem Körper ein Netz und geben ihm dadurch Halt, Struktur und Form. Ob zum Beispiel der Oberschenkel schön straff und gespannt aussieht, hängt vom Tonus der ihn umgebenden bindegewebigen Hülle ab.

Außerdem können verletzte oder verfilzte Faszien die Ursache von vielen Beschwerden sein, z.B. Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, den Schultern, im Ellenbogen oder im Nacken. Deshalb ist es wichtig, neben den Muskeln auch

die Faszien zu trainieren. Faszientraining sorgt also nicht nur für einen fitten Körper, sondern auch dafür, dass Sie sich mit jugendlicher Spannkraft, leichtfüßig federnd und schmerzfrei bewegen können.“

5 WOCHEN FÜR 59 EURO

inklusive

- Beweglichkeits- und Faszien-Check mit detaillierter Auswertung
- Individueller ganzheitlicher Trainingsplan (Ausdauer, Kraft, Faszien, Beweglichkeit), inklusive Einweisung und dauerhafter Betreuung
- Freie Nutzung aller 35 Kurse pro Woche
- Nutzung des Saunabereichs

Jetzt Teilnahmeplatz sichern!

Telefon: 0 41 03 / 1 36 38

Anmeldeschluss: 13. November 2016.

www.beweglicher.com

Ihr Faszien- und Beweglichkeitsexperte:
Lizenzierter Partner der Aktion



Sport & Fitness Center Wedel e.K.
Rissener Straße 94 · 22880 Wedel
Tel. 04103 / 13638 · www.fitnesscenterwedel.de

„Faszientraining hat mich gerettet!“



Bäume ausreißen. Jung fühlen. Sexy sein.

Hocheffektives Training nach neuen Erkenntnissen der Forschung. Für mehr Beweglichkeit, strafferes Gewebe und weniger Gelenkschmerzen.



Deutschland wird beweglich



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

haben Sie schon einmal etwas von Faszientraining gehört? Bestimmt! Denn nahezu nirgendwo kommt man mehr um das Thema Faszien und Beweglichkeit herum! Doch was ist wirklich dran am Hype um dieses kollagene Fasergewebe?

Inzwischen gehört es zum Bild jeder Stadt und Fußgängerzone: Menschen, besonders Teenager, laufen mit gesenktem Kopf durchs Leben. Dieser Gang ist keine Geste von Demut. Auch suchen sie nichts auf dem Boden, sie schauen auf ihr Smartphone! Laut einer Bonner Studie schauen deutsche Jugendliche täglich drei Stunden auf ihr Handy, drei Stunden in einer unnatürlichen Körperhaltung. Die Folge: Ein ab und an steifer Nacken - ja und? Damit kann man doch leben, oder?! Durch den gebückten Gang lastet der Kopf auf Muskeln und Knochen mit bis zu 27 Kilogramm, im Vergleich bei aufrechtem Blick mit nur vier bis fünf Kilogramm. Neben der drohenden Gefahr eines Bandscheibenschadens an den Nackenwirbeln schadet die unnatürliche Haltung einem der wichtigsten menschlichen Gewebestrukturen - unseren Faszien.



Telefon 04103 / 13638
www.fitnesscenterwedel.de

Wählen Sie Ihr Ziel und Ihr persönliches Programm:

BACK & NECK

Bei diesem Programm wird Ihr gesamter Rücken gekräftigt und gelockert. Optimal bei Rücken- oder Nackenproblemen und viel sitzender Tätigkeit im Beruf.

BODY & TONE

Das sportliche Programm, bei dem Ihre gute Figur an oberster Stelle steht. Muskel- und Gewebestraffung, Problemzonentraining & mehr.

HEALTH & BALANCE

Das vielseitige und ganzheitliche Programm für Ihre Gesundheit. Optimal als Ausgleich zum Alltag oder für Fitness-Einsteiger in der zweiten Lebenshälfte.

Nie gehört? Kein Wunder, lange vernachlässigte die Schulmedizin die Pflege dieser Körperstruktur. Seit kurzem liegen eindrucksvolle Studien vor, die belegen, dass dieses Bindegewebe viel mehr ist als nur Verpackungsmaterial für Muskeln und Organe. Es spielt eine große Rolle für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Darum sollte nicht nur die junge Smartphone-Generation ihre Faszien trainieren, sondern alle, denen eine ganzheitliche Fitness und Gesundheit wichtig ist.

Passend dazu laden wir Sie ein, an Europas größter Aktion für Faszientraining und Gelenkbeweglichkeit teilzunehmen. Wir haben uns für das neue Programm „Deutschland wird beweglich“ zertifizieren lassen und freuen uns darauf, Sie fünf Wochen lang zu betreuen – für mehr Beweglichkeit, gesunde Gelenke und ein straffes Gewebe. Machen Sie mit?

Es grüßt Sie herzlichst

Annika Fliegel

Annika Fliegel
und das ganze Team
des Sport & Fitness Centers Wedel



„Faszientraining hat meine Figur gerettet.“

Anna, 27

„Jetzt ist mir klar, was ich jahrelang vernachlässigt habe. Neben meinem normalen Kräftigungs- und Ausdauertraining mach' ich jetzt spezielles Faszien-Workout für das Bindegewebe. Kein Zuckerschlecken – aber wer will das schon? Ich will Ergebnisse. Die spüre ich beim Holzhacken und sehe ich im Spiegel. Läuft!“



„Mit Faszientraining geht's meinem Rücken deutlich besser.“

Peter, 49

„Vor kurzem wusste ich noch gar nicht, was Faszien überhaupt sind. Seitdem ich sie trainiere, habe ich weniger Kopf- und Nackenschmerzen. Ich kann auch meine Trekking-Touren endlich wieder genießen, weil der Rücken nicht mehr zwick. Ich fühle mich fit und voller Tatendrang. Ein echt gutes Gefühl.“



„Dank Faszientraining kann ich richtig Gas geben.“

Elke, 76

„Trotz regelmäßiger Bewegung habe ich die letzten Jahre deutlich gespürt: Die Steifigkeit nahm zu. Seit ich spezielle Faszienübungen mache, fühlt sich alles viel lockerer an. Den Effekt erlebe ich vor allem beim Herumtollen mit meinen Enkelkindern. Ich bin beweglicher. Und es tut nichts weh. Irgendwie so wie früher.“



Verklebte oder verhärtete Faszien können die Ursache von Gelenk- und Bindegewebsproblemen sein.
Trainieren Sie deshalb Ihre Faszien.
Es kann auch Ihre Rettung sein.

www.beweglicher.com