

## Faszientraining

### Ein Geheimnis wird gelüftet

Zumba, Yoga, Pilates? Das war gestern behaupten die Fitnessauguren. Die neue Fitness-Fantasie vom Wohlfühlen heißt Faszientraining. Der Trend soll den Zustand unseres Haltungs- und Bewegungssystems sogar zehn Jahre jünger machen.

Faszien sind das, was unseren Körper im Innersten zusammenhält. Das kollagene Bindegewebsnetzwerk verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Wenn Menschen die Faszien falsch oder zu viel belasten, sich zu wenig bewegen, können sie sich verdrehen oder verkleben. Mögliche Folgen: Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen oder eingeschränkte Bewegung. Genau hier setzt nun der Fitnesstrend Faszientraining an. Spezielle Übungen sollen die Faszien wieder glatt gleiten lassen

---

[Stundenbeispiel "Faszientraining" \(pdf\)](#)  
aus der Reihe "Praktisch für die Praxis"

---