

Faszien in Bewegung

BREITENSport: Der TV Datteln 09 bietet zwei neue Kurse an.

Datteln. Zwei neue Kurse „Faszien in Bewegung“ bieten der TV Datteln 09 und Übungsleiter Günter Gemballa (Fachübungsleiter B „Sport in der Rehabilitation – Orthopädie“) ab Donnerstag, 12. April an.

Kurs 1 findet von 18.15 bis 19.15 Uhr im Gymnastikraum des TV Datteln 09 e.V., Friedrich-Ebert-Straße 10, statt. **Kurs 2** von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr an gleicher Stelle.

Faszien sind das, was wir im Allgemeinen als Bindegewebe bezeichnen. Hierzu gehören z. B. Bänder, Sehnen, flächige Bindegewebsschichten, Muskelsepten, Gelenk- und Organkapseln. Sie umhüllen und durchdringen den gesamten Körper, sie halten ihn zusammen, formen ihn und verleihen ihm Stabilität. Sie grenzen verschiedene Räume des Körpers ab, dienen als Gleit- und Verschiebeschichten. Sie speichern Fett und Wasser, fungieren als Durchgang für Nerven und Blutgefäße und wirken als Puffer und Dämpfer. Faszien haben eine wichtige Funktion bei der Eigenwahrnehmung des Körpers. Sie sind mit Rezeptoren besetzt, die verschiedene Signale wie Schmerz und Änderung von Bewegung, Druck, Temperatur und chemischem Milieu an das Gehirn senden.

Faszien sind so ein zentra-

les Organ der Körperwahrnehmung. Störungen der Faszien können zu einer veränderten Körperwahrnehmung führen, die mit Instabilität, geminderter Kraft, gestörter Feinmotorik, Schmerz oder auch mit Missempfindungen in verschiedenen Körperregionen einhergehen kann.

Vernachlässigt man die Faszien, können sie verfilzen, verkleben, verhärten und somit zu Schmerzen führen.

Schwingende und federnde Übungen, sowie Dehnungen der Faszienbahnen sorgen beim Faszientraining dafür, dass sie elastisch bleiben und sich unsere Beweglichkeit verbessert. Gleichzeitig kommen Gleichgewichtsübungen zum Einsatz, um die Körperwahrnehmung zu schulen und die Stabilität der Faszienstrukturen zu steigern. Die Selbstmassage mit der Faszienrolle oder Bällen fördert den Stoffwechsel und sorgt gleichzeitig für ein straffes Bindegewebe. Verspannungen werden auf angenehme Weise gelöst und vorgebeugt.

INFO Anmeldungen sind ab sofort möglich bei:

Geschäftsstelle TV Datteln 09, ☎ 02363/55470, E-Mail: gs@tvdatteln-09.de, oder bei Günter Gemballa, ☎ 02363/63139, E-Mail: guenter.gemballa@t-online.de