

GESUNDHEITSTAG  
30. MÄRZ 2019  
IN THUN



## FASZIEN: FACTS AND FANTASIES

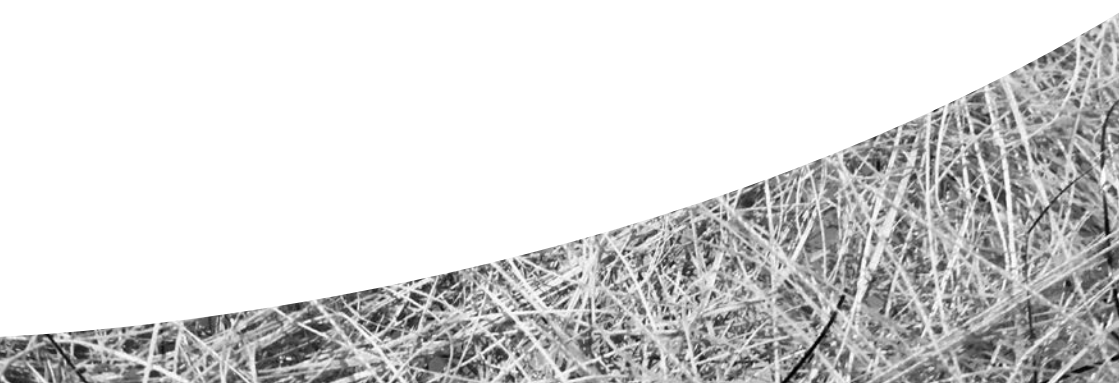
Lassen wir uns hineinnehmen in die faszinierende Welt der Faszien (Bindegewebe) und wie wir für unsere Gesundheit von diesem Thema profitieren können.

### REFERENT



**Prof. Dr. med. Hans Hoppeler**  
Emeritus Universität Bern

Um die Faszien zu erklären, wird Prof. Hoppeler über die Biologie des Bindegewebes referieren: von lockerem Bindegewebe als Grundgerüst in den Organen, zu geflechtartigem um die Organe, bis zu straffem in der Form von Bändern und Sehnen. Wir werden den mikroskopischen Aufbau und die biomechanischen Eigenschaften kennenlernen. Die vielfältigen Rollen des Bindegewebes z.B. in Bezug auf die Sensorik des Gesamtkörpers oder des Immunsystems werden dargestellt. Schlussendlich wird der grundsätzliche Verlauf der grossen Körper-Faszien angesprochen. Der Vortrag über das Faszien-system wird auch aufzeigen, wo Trends in der Gesellschaft, Fantasien über die Fakten stellen.



## WORKSHOPS (lockere, bequeme Kleidung von Vorteil)



### David Koller

Eidg. Dipl. Sportlehrer II ETH / Dipl. Trainer Spitzensport Swiss Olympic

#### Lebenslange Beweglichkeit durch Faszienpflege

Jeder Mensch hat den Wunsch, sich lebenslang frei und geschmeidig bewegen zu können. Wie wir seelische und geistliche Pflege brauchen, braucht auch unser Körper gesunde Bewegung und Training. Mit einfachen Übungen und einigen Hilfsmitteln wie elastisch federnden Matten und Faszienrollen, erleben Sie einen praktischen Workshop, der Hunger und Freude weckt, dem Körper Sorge zu tragen – damit wir uns von jung bis alt geschmeidig und leicht wie ein Kind bewegen können.



### Faustina Kromah

Dipl. Bewegungspädagogin / Dipl. Masseurin

#### Faszien-Training anders gemacht

In diesem Workshop sind die Elastizität und Regenerationsfähigkeit des Körpers im Fokus. Als Hilfsmittel dienen bewusste Bewegungen und abgewandelte Übungen aus dem Pilates. Federndes Wippen und schwingungvolles Bewegen werden kombiniert mit muskulären, sanften Übungen und Entspannung. Ohne Einsatz von Black-Rolls. Das Faszien-Training ist nicht nur für die sportliche Funktionalität und bessere Leistung förderlich, sondern genauso entscheidend für eine flüssige Bewegung und starke Körperhaltung im Alltag.

## INFOS

**Veranstaltungsort:** Moosweg 5, 3645 Gwatt

**Datum:** Samstag, 30. März 2019, 9.30 – 16.30 Uhr

**Kosten:** CHF 80.– pro Person, CHF 130.– Ehepaare (an der Tageskasse)

**Verpflegung:** Selbstverpflegung, Getränke und Snacks sind erhältlich

**Anmeldung:** Auf [www.ggzg.ch/Seminare & Kurse](http://www.ggzg.ch/Seminare%20&%20Kurse). **Anmeldefrist verlängert bis 22. März 19**

**Kontakt:** [info@ggzg.ch](mailto:info@ggzg.ch), +41 (0)33 334 73 73