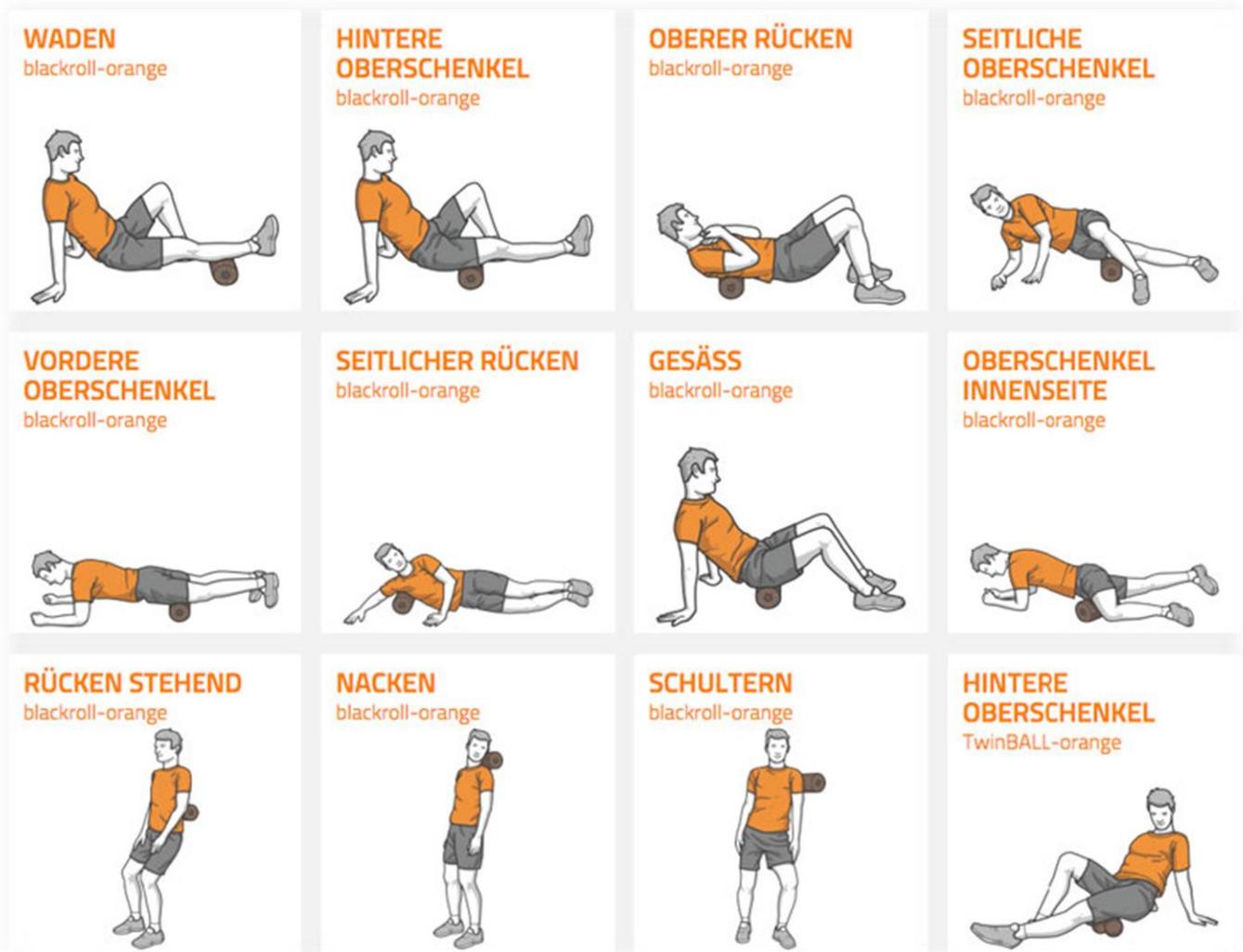


# ÜBUNGEN MIT DER FASZIENROLLE

Faszien – das Bindegewebe – umschließen jeden Muskel in unserem Körper sowie auch Organe. Sie ziehen vom Kopf bis zu den Füßen. Jeder Faszienstrang ist mit einem weiteren verbunden, so dass jede Struktur miteinander zusammen hängt.

Unser Ziel ist es, die Faszien flexibel und beweglich zu erhalten, um Schmerzen und Bewegungseinschränkungen zu verhindern.



**VIEL SPASS BEIM ÜBEN!** 😊