

FASZIO®-Fitness, Mi 19.15 Uhr - 20.15 Uhr - in der Aligser Sporthalle

Faszien sind mehr als nur Bindegewebe - sie bilden ein fein vernetztes, elastisches Schutzsystem im ganzen Körper. Wie eine natürliche Hülle umgeben sie Muskeln, Organe, Gefäße und Nerven und sorgen nicht nur für strukturellen Halt, sondern auch für Schutz vor Überlastung, Reibung und Verletzung.
(wessels_miriam)

Faszio®-Fitness setzt die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über unsere Faszien in ein Bewegungsprogramm um. Wir trainieren in jeder Stunde Dehnfähigkeit, Elastizität, Geschmeidigkeit, Kraft, lösen Blockaden, sorgen für Regeneration und schulen die Wahrnehmung. So bleiben unsere Faszien stabil und gleichzeitig flexibel. Die besonderen Handgeräte, wie Mikrofasertücher, zersägte Poolnudeln, Waschhandschuhe oder Luftballons, die FASZIO®-Bälle und seit neuestem die FASZIO®-Ringe (2,5 kg) bringen noch einmal zusätzlich Spaß, sich zu bewegen.

Aktuelle Musiktitel begleiten meine bewegten Sportstunden, natürlich abgestimmt auf die faszinierenden' Bewegungsabläufe.
PS: homepage www.faszio.de

Meine Gruppe - Zurzeit habe ich 27 Teilnehmerinnen auf meiner Liste, ca. 16 - 17 kommen regelmäßig zum Sport, sodass noch Plätze frei sind in der Halle. Die Altersstruktur liegt zwischen 40 und 70 Jahren. Die Gruppe ist immer offen für neue Teilnehmerinnen und freut sich, wenn Bewegungsbegeisterte dazukommen.

Wir schätzen unsere langjährige sportliche und soziale Verbundenheit und freuen uns deshalb auch über Teilnehmerinnen, die nur an den Sportstunden teilnehmen möchten.

Da wir barfuß arbeiten, können die, die von uns und dem Konzept ‚faszioniert‘ sind, einfach vorbeikommen und mitmachen.

Angelika Gratza-Wiechmann - Februar 2026