

Faszientraining

Bewegung von Kopf bis Fuss
in Zürich, Albisriederdörfli



Faszien bilden ein allumfassendes, unsichtbares Netzwerk, welches uns von Kopf bis Fuss durchzieht. Es besteht aus Bindegewebe und gibt dem Körper Halt, Form und Elastizität.

In unserem gezielten und bedürfnisgerechten Faszientraining verbessern Sie die Beweglichkeit, steigern Ihre Kraft, beugen Verspannungen vor und verkürzen die Regenerationszeit. Ein gesundes Bindegewebe zeichnet sich sowohl durch Festigkeit als auch durch Elastizität aus, speichert Wasser, hilft bei der Immunabwehr und schützt den Muskel vor Verletzungen. Erkenntnisse der Forschung zeigen, dass Faszientraining die Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag steigert. Faszientraining fördert zudem Gesundheit, Körperwahrnehmung und Wohlbefinden. Und in einer Gruppe macht es einfach Spass. Probieren Sie es aus.

Kursort

Albisriederdörfli/Vipfitstyle
Albisriederstrasse 358
8047 Zürich

Kurszeit

Dienstag, 09.00–10.00 Uhr
Einstiegskurs
2. bis 30. Juni 2026 (5 Lektionen)

Kurskosten (exkl. MwSt.)

Pro Lektion CHF 23

Kursleitung

Esther Maag

Sie möchten mehr erfahren?

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 55

kurse@rheumaliga-zza.ch

[rheumaliga.ch/zza](https://www.rheumaliga.ch/zza)

Öffnungszeiten

Montag–Freitag 09.00–12.00 Uhr
14.00–16.30 Uhr

