

# Faszien-Training mit Übungen in der Natur

Donnerstag, 15. April bis  
Sonntag, 18. April 2021



# Faszien-Training mit Übungen in der Natur

Donnerstag, 15. April bis  
Sonntag, 18. April 2021



Birgit Kieven

Birgit Kieven ist staatlich geprüfte Sportlehrerin und hat mehr als 20 Jahre Erfahrung als Trainerin im Fitness- und Gesundheitsbereich. Sie hat eine Ausbildung zur Nordic Walking-Trainerin abgeschlossen. In den morgendlichen Walking-Runden in der Natur rund um Kranzbach kann sie ihre Leidenschaft zur Bewegung an der frischen Luft ausleben. Seit 4 Jahren gibt sie regelmäßige Kurse in den Bereichen Faszientraining und Stretching im Kranzbach.

Birgit hat eine Aus- und Fortbildung an der Deutschen Trainerakademie zum Faszientrainer absolviert.

## **Inhalt des Workshops:**

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für das Wohlbefinden und einen gut trainierten Körper. Sie spannen sich wie ein feines Netz um Muskeln, Organe, Gefäße, Knochen, Bänder und Sehnen. Ihre Rolle und die des Bindegewebes wurden lange beim Training und in der Therapie vernachlässigt. Inzwischen entdecken Mediziner, Physiotherapeuten, Trainer und aktive Sportler immer wieder neu, wie wichtig funktionsfähige Faszien für den menschlichen Körper sind.

## **Beweglich werden und bleiben bedeutet auch weniger Beschwerden am Bewegungsapparat zu haben.**

In diesem Workshop lernen Sie ein solides Grundlagenwissen über die Faszien und die verschiedenen Trainings- und Behandlungsmöglichkeiten kennen. Der überwiegende Anteil der Workshop-Stunden sind Praxis-Einheiten, um das Thema Faszien selbst erfahren zu können. Vordergründiges Hilfsmittel beim Üben sind Faszien-Rollen und Faszien-Bälle, aber auch andere Techniken kommen zum Einsatz, um die Faszien geschmeidig und gesund zu erhalten.

Individuell zubuchbare Behandlungen/Aktivitäten zu  
Sonderkonditionen:

- Faszienmassage, 25 min., 39 €
- Faszienyoga Privatstunde, 45 min., 75 €
- Yin-Yoga Privatstunde, 45 min., 75 €
- Aquastretch Privatstunde, 25 min., 39 €

# Faszien-Training mit Übungen in der Natur

Donnerstag, 15. April bis  
Sonntag, 18. April 2021

## ABLAUFPLAN

### DONNERSTAG

---

16.00 - 17.30 Uhr Funktion und Arbeitsweise der Faszien, Fuß-/  
Beinmassage mit Rolle und Ball.  
*Treffpunkt im Yoga-Studio*

18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Birgit Kieven

### FREITAG

---

11.00 - 12.30 Uhr Faszien-Training und –mobilisation, 7 Übungen für den  
ganzen Körper. *Treffpunkt im Yoga-Studio*

15.00 - 16.30 Uhr Faszien-Massage aller Körperlinien mit Rolle und Ball  
*Treffpunkt im Yoga-Studio*

18.30 Uhr Individuelles Abendessen

### SAMSTAG

---

08.00 – 09.00 Uhr Nordic Walking mit schwingenden Bewegungen,  
Dehnungen und Fußkräftigung (outdoor)  
*Treffpunkt Hotelempfang*

15.00 - 16.30 Uhr Fasziendehnung Ganzkörper. *Treffpunkt im Yoga-Studio*

18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Birgit Kieven

### SONNTAG

---

08.00 – 09.00 Uhr Funktionelles Training mit der Faszienrolle  
*Treffpunkt im Yoga-Studio*

11.00 – 12.30 Uhr Faszienmassage und Dehnung der Körperlinien  
*Treffpunkt im Yoga-Studio*

bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

*Zwischen den Einheiten bleibt Zeit, um Das Kranzbach zu genießen: unsere Kulinarik beim Frühstück, Mittag- und Abendessen, das Badehaus mit Saunen, Dampfbädern und den Liegebereichen, Wellness-Behandlungen und Kosmetik, hinaus in die Natur, etc.*

# Faszien-Training mit Übungen in der Natur

Donnerstag, 15. April bis  
Sonntag, 18. April 2021

## WORKSHOP-PAKET | FASZIEN-TRAINING MIT ÜBUNGEN IN DER NATUR

**3 Übernachtungen** inklusive Superior-Halbpension, allen weiteren Verwöhnleistungen, oben genannte Programmpunkte sowie die individuelle Betreuung durch unsere Expertin Birgit Kieven

	4 bis 7 Teilnehmer	ab 8 Teilnehmer
im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab 880 €	ab 820 €
im Einzelzimmer	973 €	913 €

**Preise pro Person.** Für die Einzelnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von 50 € pro Nacht.

Mindestteilnehmerzahl: *4 Personen*, maximale Teilnehmerzahl: *12 Personen*

Für die Teilnahme an unseren Workshops ist eine Anmeldung und Buchung im Voraus nötig.

Vorteilskonditionen: 2 Workshops im Jahr 2021 buchen + beim 2. Aufenthalt einen Nachlass von 10% auf den Paketpreis erhalten.

Reservierung und weitere Informationen unter **+49 (0)8823 - 92 8000**  
**info@daskranzbach.de** oder **www.daskranzbach.de**