

## ***Koordination- und Gleichgewichts-Training***

Koordination ist ein wichtiger Parameter für die Bewältigung von Alltagsanforderungen und den Erhalt der eigenen Selbständigkeit. Gerade bei älteren Menschen nimmt diese ab wenn sie nicht geschult und geübt wird.

Auch nach medizinischen Eingriffen wird die physische Koordination beeinträchtigt. In all diesen Fällen können wir mit diversen instabilen Hilfsmittel ein gezieltes Training zusammenstellen um dies zu stabilisieren und/oder zu verbessern.

## ***Faszien-Training / Beweglichkeits-Training***

Faszien bezeichnet man als menschliches Bindegewebsnetzwerk, das den ganzen Körper wie eine netzartige Struktur durchzieht und ihm Halt, Form und Elastizität gibt. Ein gesundes Bindegewebe hat eine grosse Bedeutung für die Beweglichkeit des Körper und die Verletzungsanfälligkeit. Gerade bei Sportlern, die ihren Körper öfter mal an seine Grenzen bringen sind die Faszien verklebt, da wir sie nicht ausreichend gedehnt und trainiert haben, können Verspannungen auftreten und sind anfälliger für Verletzungen wie beispielweise Zerrungen.

Als Hilfe nimmt man sich hierzu eine sogenannte Faszienrolle oder einen Faszienball und übt Druck auf das Gewebe aus. Dadurch wird die Durchblutung angeregt und die Verklebungen lösen sich.

Ergänzt mit gezielten Dehnübungen kann das Gleichgewicht unseres Körpers geschult und wieder hergestellt werden.