

PRESSEMITTEILUNG

Eggenfelden, 13. Januar 2025

Beweglich bleiben auch wenn man älter wird Vortrag der Rottal-Inn Kliniken mit praktischen Übungen für zuhause

Pfarrkirchen. Beweglich bleiben, sich sicher fühlen und den eigenen Körper besser verstehen – darum geht es bei einem Vortrag der Rottal-Inn Kliniken zum Thema „Faszientraining im Alter“. Die Veranstaltung findet am Mittwoch, 21. Januar, um 16 Uhr im Casino im Untergeschoss der Rottal-Inn Klinik in Pfarrkirchen statt und richtet sich an alle, die auch im fortgeschrittenen Alter aktiv bleiben möchten.

Mit den Jahren lassen Beweglichkeit und Elastizität oft nach. Alltägliche Bewegungen fallen schwerer, Verspannungen oder Gelenkbeschwerden nehmen zu. Genau hier setzt das Faszientraining an. Faszien sind feine Bindegewebsstrukturen, die Muskeln, Organe und Gelenke umhüllen und miteinander verbinden. Werden sie gezielt trainiert, bleiben sie geschmeidig – ein wichtiger Schlüssel für Beweglichkeit und Wohlbefinden. Ein regelmäßiges, angepasstes Faszientraining kann die Durchblutung fördern, den Stoffwechsel im Bindegewebe anregen und dabei helfen, Verspannungen zu lösen. Zudem verbessert es die Koordination, stärkt das Gleichgewicht und kann so einen wertvollen Beitrag zur Sturzprävention leisten. Viele Übungen sind sanft, effektiv und lassen sich ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren.

Referent des Nachmittags ist Alexander Meier, Leiter des Therapiezentrums der Rottal-Inn Kliniken. In seinem Vortrag vermittelt er die Grundlagen des Faszientrainings und zeigt, worauf es im Alter besonders ankommt. „Uns ist wichtig, dass die Teilnehmer verstehen, wie Faszien funktionieren und was sie selbst für ihre Beweglichkeit tun können“, erklärt Meier. „Deshalb stellen wir einfache Übungen vor, die direkt ausprobiert werden und sich problemlos zu Hause weiterführen lassen.“

Der Vortrag dauert rund eine Stunde und bietet neben fachlichen Informationen auch praktische Anregungen für den Alltag. Der Eintritt ist frei.

Rottal-Inn Kliniken KU

Simonsöder Allee 20 | 84307 Eggenfelden

Pressekontakt:

Vorstände: Robert Koch / Florian Pletz | Telefon: 08721/983-2102

email: geschaeftsfuehrung@rottalinnkliniken.de



zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2015



Alexander Meier demonstriert einfache Übungen, die direkt ausprobiert und zuhause weitergeführt werden können.
Foto: Rottal-Inn Kliniken KU