



# FLOSSING

*Voraussetzung: keine*

Flossing hilft beim Lösen von Gewebsverklebungen und verbessert die Durchblutung in Gelenken sowie im Muskel- und Bindegewebe. In Kombination mit verschiedenen Bewegungstechniken trägt das Flossing dazu bei, Gelenkschmerzen zu beseitigen, die Muskelkontraktion deutlich zu verbessern und die Gleitfähigkeit verklebter Strukturen wiederherzustellen.

Auch ist es hervorragend zur Behandlung von Gewebe- oder Gelenkschwellungen geeignet. Flossing ist in vielen Fällen ein intensiver und wirksamer Weg, hin zu mehr Bewegungsqualität und Vitalität.

Die Trainingsmethode basiert auf kompressionsbasierten Techniken mit einem elastischen Latexband, dem sogenannten Flossband. Dieses findet hier systematische Anwendung nach Therapieprinzipien aus der Osteopathie und Physiotherapie, in Verbindung mit dem Functional- und dem Athletiktraining. Vitality Flossing setzt neben muskeldynamischen Übungen wie Pendeln, Schwingen und Faszien-Training vor allem in den Bereichen Gelenkmechanik und Gewebegleitfähigkeit an.

In diesem Workshop wird gezeigt, wie man mit der Flossingtechnik arbeitet. Ganz nach dem Motto: "Optimieren durch Komprimieren!"



