



## Medizinisches Faszien-Training

Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich und Schmerzen der Lendenwirbelsäule sind quälend und oft hartnäckig.

Die Ursache der Beschwerden liegt häufig in Muskelverspannungen und Verfilzungen der Faszien (Bindegewebe).

Bei unserem medizinischen Faszien-Training werden diese Beschwerden durch spezifische Faszien-Mobilisations-Übungen gelöst und Eigenübungen angeleitet.

### Training:

- 1x pro Woche, insg. 8 Einheiten
- Gruppengröße von 5 bis 8 Personen
- für alle Altersgruppen geeignet
- unabhängig vom Trainingszustand
- einfache Sportkleidung ausreichend

**Interesse? Dann sprechen Sie uns gerne an!**  
fon **0152.05 66 71 18**  
e-mail **kontakt@carolin-hingst.de**





## Das Team



### **Dr. med. Maik Pollaschek, D.O. (DAAO)**

Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin  
Manuelle Medizin / Chirotherapie  
Sportmedizin • Notfallmedizin  
EROP Diploma Osteopathic Medicine™  
- Ärztliche Osteopathie -



### **Carolin Hingst**

Profisportlerin Stabhochsprung  
Gesundheitstrainerin  
Personal Trainerin



### **Christian Savoia**

Sportwissenschaftler  
Personal Trainer  
Power Plate-Trainer



SPORTOSTEOPATHIE MAINZ Dr. Pollaschek  
Albert-Stohr-Str. 3  
55128 Mainz  
fon 06131.72 06 60  
fax 06131.36 44 94  
[www.sportosteopathie-mainz.de](http://www.sportosteopathie-mainz.de)