

**Pressemitteilung**  
**17.05.2017**

**Faszienfitness beim Vliesstoffhersteller**  
**Gesundheitstag der Sandler AG fand großen Anklang**

*Zum Themenabend Faszienfitness begrüßte die Sandler AG am 10.5.2017 rund 120 Gäste aus der Region. Mit einem Einblick in die Komplexität unseres körpereigenen Spannungsnetzwerkes und einfachen Übungen für zu Hause begeisterten Betriebsärztin Dr. med. Martina Presch und Physiotherapeut Torsten Gärtner die Besucher.*

Bild:



Sie sind der Stoff, der uns im wahrsten Sinne des Wortes zusammenhält; sie schützen Organe und halten sie an ihrem Platz; sie geben uns Beweglichkeit: Faszien sind das Spannungsnetzwerk unseres Körpers. Sie in Form zu halten, heißt uns selbst in Form zu halten. Zu diesem Thema hieß Vorstandsvorsitzender Dr. Christian Heinrich Sandler die Gäste aus Schwarzenbach und der Region im Casino der Sandler AG willkommen und verriet, dass auch er das Faszientraining bereits für sich entdeckt habe.

Die Faszination dieser komplexen Gewebestrukturen veranschaulichte anschließend Dr. Martina Presch im ersten Teil der Veranstaltung. Die Besucher staunten über ganze Ketten von Faszien, die sich von den Fußsohlen bis zur Schädeldecke ziehen und unterschiedlichste Bewegungsabläufe überhaupt ermöglichen. Und was besonders überraschte: Gesunde Faszien können sogar unser Immunsystem stärken.

Aktiv wurde es im zweiten Teil des Abends mit Physiotherapeut Torsten Gärtner, der die Zuhörer einfache Trainingsübungen direkt vor Ort ausprobieren ließ. Hier kam ein „Souvenir“ zum Einsatz, das die Sandler AG den Gästen an diesem Abend sponserte: Ein Trainingsball, mit dem durch Rollen entlang der Fußsohle die lokalen Faszien aktiviert werden können. Zusätzlich versuchten sich die Besucher an einfachen Dehnübungen und einem kurzen Test des Gleichgewichts – denn auch das wird maßgeblich durch unsere Faszien bestimmt. Torsten Gärtner gab den Anwesenden weiterhin Tipps zum richtigen Umgang mit den vielen am Markt verfügbaren Trainingsutensilien wie Rollen oder Bällen in unterschiedlichen Größen. Und er

bestätigte: Es muss nicht immer das teuerste Trainingsgerät sein; auf die richtige Ausführung kommt es an.

Am Ende der Veranstaltung hatten viele der Besucher bereits durch die einfachen Übungen eine kleine Verbesserung in ihrer Beweglichkeit gespürt – der beste Ansporn, sich weiter mit dem Thema Faszien- und Fasziengesundheit zu beschäftigen. Mit persönlichen Gesprächen mit den Referenten und großem Lob der Gäste für Vortragende und Veranstalter ging dieser interessante Abend im Zeichen unseres körpereigenen Netzwerks zu Ende.

Und damit fand auch eine Reihe von Gesundheitstagen bei Sandler ihren Abschluss. Ende April und Anfang März hatte der Vliesstoffhersteller gesunde Füße und Faszien in den Mittelpunkt mehrerer Informationsveranstaltungen für seine MitarbeiterInnen gestellt. Vorträge und Trainingstipps von Dr. Martina Presch und Torsten Gärtner, sowie Informationsstände und Angebote zur Fußmessung von Sanitätshaus Sperschneider, der Firma Ludwig Schuhe und dem Arbeitsschuh-Hersteller Schürr vermittelten der Belegschaft einfache Tipps, wie sie ihren Arbeitsalltag gesünder gestalten und ihre Fitness fördern können.