



Unternehmerfrauen im Handwerk  
und Mittelstand - Mittelbaden

1. Vorsitzende Annette Hermes-Schmid  
Wilhelm-Drapp-Str. 26 | 76532 Baden-Baden  
Telefon 07221 968666  
info@ufh-mittelbaden.de  
www.ufh-mittelbaden.de

06. Juli 2021

## Einladung

Liebe Kollegin,

heute laden wir Sie ganz herzlich zu unserer ersten Präsenz-Veranstaltung in diesem Jahr ein.  
In Kooperation mit der IKK classic wird uns Frau Sabine Söhnle zum Thema

### **„Faszination Faszien“ am Dienstag, den 13. Juli 2021 um 18:30 Uhr**

in den Räumlichkeiten der Fa. Elektro Dreher, Max-Roth-Straße 14, 76571 Gaggenau-Ottenau

berichten. Faszien, unser hauchdünnes und doch extrem reißfestes Bindegewebe umhüllt all unsere Muskeln, Knochen, Sehnen und Organe. Sie sind unter anderem für die Standhaftigkeit unseres Körpers zuständig und auch für das Ausführen jeglicher Muskelbewegungen. In unseren Faszien sind zudem große Mengen an Nervenenden zu finden, was erklärt warum dieses Gewebe uns so viele Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen bereiten kann.

Unsere Referentin, Sabine Söhnle, ist Heilpraktikerin und Apothekerin und veranschaulicht uns in Ihrem Vortrag die Aufgaben der Faszien, wann und wodurch uns diese Schmerzen bereiten und was wir aktiv dagegen tun können. Ihr Vortrag wird begleitet von einfachen Übungen, welche wir in unseren Alltag einbauen können, um Schmerzen zu lindern und diesen vorzubeugen.

Aufgrund der „sportlichen“ Aktivitäten und um unsere Faszien in Schwung bringen zu können, bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Isomatte und einen Tennisball mitbringen. Sofern vorhanden, bitte zusätzlich eine Faszienrolle, einen Faszienball o. ä. mitbringen.

Für Getränke und einen kleinen Snack zum Abschluss haben wir gesorgt.

Anmeldungen bitte bis Freitag, 09. Juli 2021 an Annette Hermes-Schmid

E-Mail: [info@ufh-mittelbaden.de](mailto:info@ufh-mittelbaden.de)

Telefon: 0151 14842781

Bitte beachten Sie die jeweils gültigen Corona-Regeln. Stand heute besteht für diese Veranstaltung im lediglich eine Maskenpflicht bis zum Platz. Bitte denken Sie an den Mindestabstand von 1,5 m.

Wir freuen uns ganz besonders auf ein aktives und persönliches Wiedersehen mit zahlreichen faszinierenden Teilnehmerinnen!

Herzliche Grüße

Ihr ufh-Vorstandsteam

Annette Hermes-Schmid