



Faszien Dance (Kleingruppe)

Beschreibung	Fascial Fitness ist die Zauberformel für kräftiges und flexibles Bindegewebe, einen fitten Beckenboden, geschmeidige Gelenke und eine tolle Körperhaltung. Fitness-Studio oder allein zuhause mit der Rolle arbeiten sind nicht Ihr Ding? Dann ist dieser Tanzworkshop das Richtige für Sie! Nach einem Warm-Up für die Fußmuskulatur wird nach den Prinzipien des Fascial Fitness zu Musik aus verschiedenen Kulturen (z.B. Latino, Oriental, Banghra, Afro) getanzt. Und damit Sie leicht und beschwingt nachhause gehen wird die Lektion mit Dehnübungen und Selbstmassagen mit Kleingeräten abgerundet.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• einfache Choreografien und Bewegungsflows• Fasziale Dehnübungen und Selbstmassage zur Entspannung und Belebung der Faszien
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen die Faszien und ihre Qualitäten kennen• Sie erlernen einfache Choreografien und Bewegungsflows mit variantenreichen Bewegungen aus den vier Grundprinzipien des Faszientrainings• Sie erlernen die fasziale Selbstmassage zur Entspannung und Belebung
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">• Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: Link:_Kurs-Sharing-Angebot
Datum	auf Anfrage / D_75327
Dauer	Total 6.00 Lektion(en)
Preis	CHF 108.00
Durchführungsort	Klubschule Migros Basel-Gundelitor (in Planung)