



Fasziales Stretching - 1x Ausprobieren

Beschreibung	"1x ausprobieren" steht für schnuppern, Information, kennen lernen und einfach mitmachen. Sie erleben eine kurze Kurssequenz und erhalten einen Einblick in die Inhalte dieses Kurses. "1x ausprobieren" ist kostenlos, aber auf Ihre Kosten kommen Sie bestimmt. Die Faszien beeinflussen unsere Dehnbarkeit und unser Wohlbefinden massgeblich. Durch Stress oder ungünstige körperliche Belastungen können Faszien verhärten und verkleben und dadurch zu Verspannungen oder Schmerzen führen (häufig im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich). Über das Dehnen von myofaszialen Verbindungen können diese gelöst werden. Das Stretching fördert Ihr Bewegungs-Ausmass und verbessert Ihr Körpergefühl. Es erfordert kein Forcieren oder Erzwingen einer vorgegebenen Beweglichkeit. Die Ausführungen sind absolut individuell anpassbar.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Leichtes Aufwärmen durch sanftes Aktivieren des Körpers mit Gleichgewichts-, Mobilisations- und Haltungsübungen.• Hauptteil mit faszialen Stretching- und Beweglichkeitsübungen (teilweise mit Einsatz von Hilfsmitteln wie Igel- und/oder Tennisbällen, Rollen, Theraband, usw.)• Entspannungs- und Atemübungen, Release (teilweise mit Igel- oder Tennisbällen)
Voraussetzung	Keine
Zielgruppe	Erwachsene, die etwas Gutes für sich, ihre Beweglichkeit und ihre innere Ruhe machen möchten.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen verschiedene Beweglichkeits- und Stretchingübungen kennen und können diese korrekt ausführen.• Sie erhöhen Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit und verbessern Ihre Körperwahrnehmung.• Sie lösen gegebenenfalls Verspannungen und fördern Ihr allgemeines Wohlbefinden.
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Diverse Yoga-Kurse
Datum	auf Anfrage / D_78831
Dauer	Total 1.00 Lektion(en)
Preis	CHF 0.00
Durchführungsort	Klubschule Migros Luzern (in Planung)
Klubschule Migros Luzern	Tel. +41 41 418 66 66
Schweizerhofquai 1 6004 Luzern	kundenservice-center@klubschule.ch klubschule.ch