

Faszientraining - Fascial Fitness

Beschreibung	Faszien haben einen beträchtlichen Einfluss auf unseren Körper, denn sie umhüllen Organe, Muskeln und Bänder. In diesem Kurs trainieren Sie Ihre Faszien, lösen damit Verspannungen und verbessern Ihre Beweglichkeit. Die Übungen werden mit oder ohne Unterstützung von verschiedenen Hilfsmitteln wie z.B. Schaumstoffrollen, Tennis- und Igelbällen ausgeführt. Sie massieren und lockern Ihr Faszien-gewebe unter der Anleitung einer kompetenten Lehrperson und steigern Ihr Wohlbefinden.																														
Inhalt	Lösende Übungen mit Hilfsmitteln (fascial release), federnde Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (fascial rebound), Dehnungs- und Entspannungsübungen.																														
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Bei Kontraindikationen wie z.B. Osteoporose, Bandscheibenschäden, Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten, Fibromyalgie, rheumatische Erkrankungen, Gelenkersatz, Tumorerkrankung, Schwangerschaft o.ä. bitten wir Sie um Rücksprache mit Ihrem Arzt.																														
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren.																														
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erlernen den Umgang mit Hilfsmitteln um Ihr Faszien-gewebe zu lockern.• Sie lösen Verspannungen und steigern somit Ihr Wohlbefinden.• Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und -haltung.• Sie steigern die Leistungsfähigkeit Ihrer Muskeln																														
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.																														
Datum	14.01.2019 - 18.03.2019 / E_1229696																														
Zeit	17:00 - 17:50 h																														
Wochentage	Mo																														
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten																														
Preis	CHF 230.00																														
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau																														
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mo</td><td>14.01.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>2 Mo</td><td>21.01.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>3 Mo</td><td>28.01.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>4 Mo</td><td>04.02.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>5 Mo</td><td>11.02.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>6 Mo</td><td>18.02.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>7 Mo</td><td>25.02.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>8 Mo</td><td>04.03.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>9 Mo</td><td>11.03.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mo	14.01.2019	17:00 - 17:50	2 Mo	21.01.2019	17:00 - 17:50	3 Mo	28.01.2019	17:00 - 17:50	4 Mo	04.02.2019	17:00 - 17:50	5 Mo	11.02.2019	17:00 - 17:50	6 Mo	18.02.2019	17:00 - 17:50	7 Mo	25.02.2019	17:00 - 17:50	8 Mo	04.03.2019	17:00 - 17:50	9 Mo	11.03.2019	17:00 - 17:50
Tag	Datum	Zeit																													
1 Mo	14.01.2019	17:00 - 17:50																													
2 Mo	21.01.2019	17:00 - 17:50																													
3 Mo	28.01.2019	17:00 - 17:50																													
4 Mo	04.02.2019	17:00 - 17:50																													
5 Mo	11.02.2019	17:00 - 17:50																													
6 Mo	18.02.2019	17:00 - 17:50																													
7 Mo	25.02.2019	17:00 - 17:50																													
8 Mo	04.03.2019	17:00 - 17:50																													
9 Mo	11.03.2019	17:00 - 17:50																													

Faszientraining - Fascial Fitness

Termine	Tag	Datum	Zeit
	10 Mo	18.03.2019	17:00 - 17:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

