



# Faszientraining - Fascial Fitness



## Garantierte Durchführung

### 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

- 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

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

19.02.2019 - 19.03.2019 / E\_1284859

### Zeit

20:15 - 21:05 h

### Wochentage

Di

### Dauer

5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9  
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Faszientraining - Fascial Fitness



## Garantierte Durchführung

**Preis** CHF 115.00

**Durchführungsort** Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	19.02.2019	20:15 - 21:05
	2 Di	26.02.2019	20:15 - 21:05
	3 Di	05.03.2019	20:15 - 21:05
	4 Di	12.03.2019	20:15 - 21:05
	5 Di	19.03.2019	20:15 - 21:05

**Klubschule Migros Wohlen**

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9  
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

