



Faszien Yoga mit Kinderbetreuung



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Möchten Sie beweglicher werden und schmerzfrei und vital bleiben? Dann sollten Sie etwas für ihr Bindegewebe, Ihre Faszien tun! Gesunde Faszien sind fest und zugleich elastisch und garantieren Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, schützen die Muskulatur und umhüllen die inneren Organe. Faszien Training regt das Bindegewebe an, alte Kollagenfasern durch neues Gewebe zu ersetzen - so bleiben Sie in Form und Ihr Körper wird jugendlich und straff. Faszien Yoga ist ein intensives Bindegewebe- Workout, welches die neuesten Erkenntnisse aus der Forschung der Faszien mit den Übungen des traditionellen Hatha Yoga verbindet.

Inhalt

- Ankommen und Einstimmung
- lösende Techniken, z.B. mit Tennisbällen und Rollen (fascial release)
- federnde Übungen, wie z.B. Hüpfen und Schwingen (rebound elasticity)
- Ganzkörper-Dehnungen, z.B. Uttanasana = Vorbeuge im Stand oder Paschimotanasna = Vorbeuge im Sitzen (soft tissue stretching)
- fließendes Verfeinern, z.B. individuelle Dehnpositionen in Bewegung (sensory refinement)
- Entspannung und Abschluss

Voraussetzung

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zielgruppe

gesunde Erwachsene

Lernziele

- Sie verbessern die Leistungsfähigkeit, Kraft und Beweglichkeit Ihrer Muskeln
- Ihr Bindegewebe (Faszien) wird elastischer und Verspannungen werden gelöst
- Durch die fascial release (lösende) Technik mittels verschiedenen Hilfsmitteln wird Ihr Bindegewebe gelockert
- Sie straffen Ihren ganzen Körper

Methodik/Didaktik

Praktischer Gruppenunterricht

Anschluss- Fortsetzungsangebote

Hatha Yoga, Slim Yoga

Datum

08.01.2020 - 23.09.2020 / E_1311366

Zeit

Zeit unregelmässig

Wochentage

Mi

Dauer

26 Kurstag(e). Total 26.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros
Sportanlage Gründenmoos
Gründenstrasse 34
9015 St. Gallen

Tel. +41 58 568 44 00
info.gm@gmos.ch
klubschule.ch





Faszien Yoga mit Kinderbetreuung



Garantierte Durchführung

Preis CHF 468.00

Durchführungsort Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	08.01.2020	09:00 - 09:50
	2 Mi	15.01.2020	09:00 - 09:50
	3 Mi	22.01.2020	09:00 - 09:50
	4 Mi	29.01.2020	09:00 - 09:50
	5 Mi	05.02.2020	09:00 - 09:50
	6 Mi	12.02.2020	09:00 - 09:50
	7 Mi	19.02.2020	09:00 - 09:50
	8 Mi	26.02.2020	09:00 - 09:50
	9 Mi	04.03.2020	09:00 - 09:50
	10 Mi	11.03.2020	09:00 - 09:50
	11 Mi	10.06.2020	09:30 - 10:20
	12 Mi	17.06.2020	08:00 - 08:50
	13 Mi	24.06.2020	09:30 - 10:20
	14 Mi	01.07.2020	09:30 - 10:20
	15 Mi	08.07.2020	09:30 - 10:20
	16 Mi	15.07.2020	09:30 - 10:20
	17 Mi	22.07.2020	09:30 - 10:20
	18 Mi	29.07.2020	09:30 - 10:20
	19 Mi	05.08.2020	09:30 - 10:20
	20 Mi	12.08.2020	09:30 - 10:20
	21 Mi	19.08.2020	09:30 - 10:20
	22 Mi	26.08.2020	09:30 - 10:20
	23 Mi	02.09.2020	09:30 - 10:20
	24 Mi	09.09.2020	09:30 - 10:20
	25 Mi	16.09.2020	09:30 - 10:20
	26 Mi	23.09.2020	09:30 - 10:20