



Faszientraining - Fascia Fitness 30'

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 Faszienewebe 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 Faszienewebe 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	22.11.2019 - 20.12.2019 / E_1315486		
Zeit	08:15 - 08:45 h		
Wochentage	Fr		
Dauer	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 30 Minuten		
Preis	CHF 115.00		
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau		
Termine	Tag	Datum	Zeit
Klubschule Migros Aarau	Tel. +41 58 568 98 00		
Bleichemattstrasse 42 5000 Aarau	klubschule.aarau@migrosaare.ch klubschule.ch		



Faszientraining - Fascia Fitness 30'

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	22.11.2019	08:15 - 08:45
	2 Fr	29.11.2019	08:15 - 08:45
	3 Fr	06.12.2019	08:15 - 08:45
	4 Fr	13.12.2019	08:15 - 08:45
	5 Fr	20.12.2019	08:15 - 08:45

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

