



Faszien Training (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Wer in Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun! Diese Erkenntnis setzt sich in den letzten Jahren in Physiotherapie, Sportwissenschaft und Medizin mehr und mehr durch. Denn das muskuläre Bindegewebe - die sogenannten Faszien - spielt eine grosse Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit: Sie übertragen die Kraft der Muskeln, kommunizieren mit dem Nervensystem, dienen als Sinnesorgan, sorgen für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe und bilden die Grundlage für eine schöne Körperform. Was man bisher nur Muskeln zutraute, kann auch das Bindegewebe: Es reagiert auf Belastung und Reize und wenn Faszien verfilzen oder verkleben, können Schmerzen und Bewegungsprobleme die Folge sein. Die Faszien sollten deshalb gezielt trainiert werden.

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
- fließendes Verfeinern, z.B. individuelle Dehnpositionen in Bewegung (sensory refinement)
- Entspannung und Abschluss

Voraussetzung

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Lernziele

- Leistungsfähigkeit verbessern
- Straffe Muskeln, mehr Kraft und höhere Beweglichkeit
- Muskulatur und Bindegewebe verwöhnen mit Release-Techniken
- Verspannungen lösen
- Innere Ausgeglichenheit und Konzentrationsfähigkeit verbessern
- Eigenwahrnehmung erhöhen

Zusatzinfo

- Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: [Link: _Kurs-Sharing-Angebot](#)
- Blackrolls können zu einem Preis von CHF: 32.- am Schalter gekauft werden.

Datum

12.08.2019 - 30.09.2019 / E_1327895

Zeit

12:15 - 13:05 h

Wochentage

Mo

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch





Faszien Training (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Dauer 8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 144.00

Durchführungsort Jurastrasse 4, 4053 Basel

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	12.08.2019	12:15 - 13:05
	2 Mo	19.08.2019	12:15 - 13:05
	3 Mo	26.08.2019	12:15 - 13:05
	4 Mo	02.09.2019	12:15 - 13:05
	5 Mo	09.09.2019	12:15 - 13:05
	6 Mo	16.09.2019	12:15 - 13:05
	7 Mo	23.09.2019	12:15 - 13:05
	8 Mo	30.09.2019	12:15 - 13:05