



Faszientraining



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Faszien bilden ein allumfassendes unsichtbares Netzwerk, welches unseren ganzen Körper durchzieht. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse der Faszienforschung zeigen, dass die Faszien enorm wichtig für die Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag, für das Wohlbefinden und für die Gesundheit sind. Auf diesen Erkenntnissen aufgebaut, wird das Faszientraining mit Kraft- und Ausdauerelementen zu einer kreativen und effizienten Group-Fitness Stunde kombiniert.

Inhalt

- Fascial Warm-up
- Fascial Stretches
- Elastisches Federn
- Kurze gezielte Kraftsequenzen für die Rumpfkraft und Hauptmuskelgruppen
- Lösende, regenerierende Rolltechniken
- Übungen für die Körperwahrnehmung und die sensorische Verfeinerung

Voraussetzung

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zielgruppe

Sportbegeisterte Personen, welche sich gezielt mit dem Thema Faszientraining auseinandersetzen und die Vielfältigkeit der Trainingsmöglichkeiten in diesem Bereich kennen lernen wollen.

Lernziele

- Sie pflegen Ihr fasziales Netzwerk so, dass dieses elastisch, dehn- und belastbar wird.
- Sie straffen Ihre Bindegewebshüllen.
- Sie lösen Verklebungen und verbessern Ihre Beweglichkeit.
- Sie steigern die Speicherkapazität Ihrer Faszien und erhöhen Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag und im Sport.
- Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und steigern Ihr Wohlbefinden.
- Sie beugen Verletzungen im Sport und Alltag vor.

Datum

ab 01.07.2019 / E_1331670

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Mo

Lektionsdauer

50 Minuten

Preis

ab CHF 17.00 / Lektion

Klubschule Migros
Rapperswil
Zürcherstrasse 2
8640 Rapperswil

Tel. +41 58 568 64 20

ks.rapperswil@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Faszientraining



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr.2, 8640 Rapperswil

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	01.07.2019	18:00 - 18:50
2 Mo	08.07.2019	18:00 - 18:50
3 Mo	15.07.2019	18:00 - 18:50
4 Mo	22.07.2019	18:00 - 18:50
5 Mo	29.07.2019	18:00 - 18:50
6 Mo	05.08.2019	18:00 - 18:50
7 Mo	12.08.2019	18:00 - 18:50
8 Mo	19.08.2019	18:00 - 18:50
9 Mo	26.08.2019	18:00 - 18:50
10 Mo	02.09.2019	18:00 - 18:50
11 Mo	09.09.2019	18:00 - 18:50
12 Mo	16.09.2019	18:00 - 18:50
13 Mo	23.09.2019	18:00 - 18:50
14 Mo	30.09.2019	18:00 - 18:50
15 Mo	07.10.2019	18:00 - 18:50
16 Mo	14.10.2019	18:00 - 18:50
17 Mo	21.10.2019	18:00 - 18:50