



# Blackroll Training: Die Klubschule entspannt die Schweiz



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Tai Chi, Yoga, Qi Gong, Meditation oder doch lieber MBSR (Mindfulness- Based Stress Reduction)? Finden Sie heraus, mit welcher Entspannungstechnik Sie am besten auftanken. Am 21. September 2019 laden wir Sie zum Relaxen ein. Dann heisst es "Gratis Entspannungstag" an über 35 Standorten in der ganzen Schweiz. Probieren Sie die verschiedenen stressreduzierenden Methoden aus und finden Sie dank unseren inspirierenden Kursleitenden zu mehr Gleichgewicht. Die Gesundheitsinitiative iM puls und die Klubschule Migros freuen sich auf einen erholsamen und wohltuenden Samstag mit Ihnen. Schenken Sie sich Glücksmomente, Gelassenheit und Zeit für sich selbst.

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 sowie für die Gesundheit sind. Das Training mit den Faszien ist sehr vielseitig und abwechslungsreich. In diesem Kurs lernen Sie das BLACKROLL® Training kennen. Das Faszientraining mit der BLACKROLL® verbessert die Flexibilität, Mobilität und Kraft im Körper. Mit gezielten Übungen können muskuläre Verspannungen und Verhärtungen der Faszien gelöst werden.

### Inhalt

- Theoretische Grundlagen über die Faszien
- Anwendungsgebiete der BLACKROLL®
- Training und praktische Übungen mit der BLACKROLL® für den Alltag und Freizeitsport

### Voraussetzung

Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

### Zielgruppe

Gesunde Erwachsene

### Lernziele

- Sie kennen die theoretischen Grundlagen der Faszien und faszialen Zusammenhänge im Körper
- Sie kennen die Anwendungsgebiete der BLACKROLL® im Alltag und im Training
- Sie wenden Übungen mit der BLACKROLL® an zur Verbesserung der Beweglichkeit und Geschmeidigkeit der Faszien
- Sie wissen über die Kontraindikationen beim BLACKROLL® Training Bescheid

### Datum

21.09.2019 / E\_1347990

### Zeit

11:00 - 11:50 h

### Wochentage

Sa

### Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur

info.ch@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Blackroll Training: Die Klubschule entspannt die Schweiz



## Garantierte Durchführung

**Dauer** 1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Preis** CHF 0.00

**Durchführungsort** Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	21.09.2019	11:00 - 11:50

**Klubschule Migros Chur**

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur

info.ch@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

