



Faszien Yoga



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Beweglich bleiben, schmerzfrei und vital unterwegs dank Faszien Yoga: Das Bindegewebe überträgt Kraft, schützt die inneren Organe und wirkt eng mit dem Nervensystem zusammen. Faszien-Übungen regen das Bindegewebe an, alte Kollagenfasern werden durch neues Gewebe ersetzt. Traditionelle Yoga-Übungen, verbunden mit den neuesten Erkenntnissen aus der Forschung setzen neue Trainingsanreize. Faszientraining ist fixer Bestandteil der Trainingsprogramme vieler erfolgreicher Athleten.

Inhalt

- Übungen Faszien Yoga
- Muskeln straffen
- Release Techniken

Voraussetzung

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Zielgruppe

Gesunde Erwachsene

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
- Schneller wieder fit für das nächste Training

Methodik/Didaktik

Praktischer Gruppenunterricht

Datum

28.11.2019 - 19.03.2020 / E_1363223

Zeit

12:00 - 12:50 h

Wochentage

Do

Dauer

14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 196.00

Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine

Tag

Datum

Zeit

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch





Faszien Yoga



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	28.11.2019	12:00 - 12:50
2 Do	05.12.2019	12:00 - 12:50
3 Do	12.12.2019	12:00 - 12:50
4 Do	19.12.2019	12:00 - 12:50
5 Do	09.01.2020	12:00 - 12:50
6 Do	16.01.2020	12:00 - 12:50
7 Do	23.01.2020	12:00 - 12:50
8 Do	30.01.2020	12:00 - 12:50
9 Do	06.02.2020	12:00 - 12:50
10 Do	13.02.2020	12:00 - 12:50
11 Do	27.02.2020	12:00 - 12:50
12 Do	05.03.2020	12:00 - 12:50
13 Do	12.03.2020	12:00 - 12:50
14 Do	19.03.2020	12:00 - 12:50