



Faszientraining - Fascial Fitness

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	26.05.2020 - 18.08.2020 / E_1380527
Zeit	20:15 - 21:05 h
Wochentage	Di
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 230.00
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

Klubschule Migros Wohlen	Tel. +41 58 568 94 44
---------------------------------	-----------------------

Bahnhofstrasse 9 5610 Wohlen AG	klubschule.wohlen@migrosaare.ch klubschule.ch
------------------------------------	---





Faszientraining - Fascial Fitness

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	26.05.2020	20:15 - 21:05
	2 Di	02.06.2020	20:15 - 21:05
	3 Di	09.06.2020	20:15 - 21:05
	4 Di	16.06.2020	20:15 - 21:05
	5 Di	23.06.2020	20:15 - 21:05
	6 Di	30.06.2020	20:15 - 21:05
	7 Di	07.07.2020	20:15 - 21:05
	8 Di	04.08.2020	20:15 - 21:05
	9 Di	11.08.2020	20:15 - 21:05
	10 Di	18.08.2020	20:15 - 21:05

Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch

