



Wunderwerk Zwerchfell

| | |
|-----------------------------------|--|
| Beschreibung | Das Zwerchfell ist der "Motor" der Atmung. Aber es hat auch andere Aufgaben: Es nimmt Einfluss auf Organe, Muskeln und sogar auf unsere Emotionen. Doch wie und was bewegt das Zwerchfell und wie kann es beeinflusst werden? In diesem Kurs setzen Sie sich mit der Anatomie, Funktion und Wirkungsweisen des Zwerchfells auseinander. |
| Inhalt | <p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none">• Anatomie• Atemmechanik• Zusätzliche Funktionen des Zwerchfells• Wechselwirkung mit anderen Strukturen (HWS, BWS, innere Organe, Emotionen etc.) <p>Kleiner praktischer Teil:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dreh-Dehnlagerung (Verbindung mit Thoraxmobilisation und Atmung)• Welche Strukturen Dehnen/Mobilisieren - wie und warum? |
| Voraussetzung | Vorkenntnisse in Anatomie |
| Zielgruppe | Bewegungstrainer, Masseur, Therapeuten, Wellnesstrainer, Group-Fitness-, Bodytoning- und Workout-Instruktoren, Fitness-Instruktoren, Personal Trainer. |
| Lernziele | <ul style="list-style-type: none">• Sie befassen sich mit der Anatomie des Zwerchfells• Sie lernen zusätzliche Funktionen und Aufgaben des Zwerchfells kennen• Sie erkennen die Wechselwirkungen zwischen Zwerchfell und anderen Strukturen• Sie lernen die Dreh-Dehnlagerung kennen und diese anzuleiten/anzuwenden• Sie durchleuchten verschiedene Dehn- und Mobilisationsbewegungen und erkennen welche Strukturen dabei auf welche Weise involviert sind |
| Datum | 03.04.2020 / E_1383957 |
| Zeit | 18:30 - 21:10 h |
| Wochentage | Fr |
| Dauer | 1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten |
| Preis | CHF 90.00 |
| Durchführungsort | Töpferstrasse 3 |
| Klubschule Migros Luzern | Tel. +41 41 418 66 66 |
| Schweizerhofquai 1 6004 Luzern | klubschule.luzern@migros-luzern.ch klubschule.ch |



Wunderwerk Zwerchfell

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|---------|------|------------|---------------|
| | 1 Fr | 03.04.2020 | 18:30 - 21:10 |

Klubschule Migros Luzern

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

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

