



Faszien - was man beim Training beachten kann - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Geht es in Ihrem Alltag gerade darum, sich regelmässig auszuworken, sich zu zentrieren und achtsamer zu werden? Oder wollen Sie sich endlich bewusster ernähren?

Finden Sie es am 18. Januar 2020 kostenlos heraus: Wir laden Sie zum Schwitzen und Entspannen ein.

Erfahren Sie die wohltuende Wirkung von unseren gesundheitsfördernden Kursen auf Körper, Geist und Seele.

Die Klubschule Migros und die Gesundheitsinitiative iMpus freuen sich auf einen bewegten Samstag mit Ihnen.

Wählen Sie Ihren Standort aus und sichern Sie sich mit einer kostenlosen Anmeldung Ihren Platz.

[Hier](#) finden Sie das detaillierte Programm, damit Sie wissen, wann und wo die verschiedenen Gesundheitskurse stattfinden.

Inhalt

Wer in Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun! Diese Erkenntnis setzt sich in den letzten Jahren in Physiotherapie, Sportwissenschaft und Medizin mehr und mehr durch. Denn das muskuläre Bindegewebe - die sogenannten Faszien - spielt eine grosse Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit: Sie übertragen die Kraft der Muskeln, kommunizieren mit dem Nervensystem, dienen als Sinnesorgan, sorgen für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe und bilden die Grundlage für eine schöne Körperform. Was man bisher nur Muskeln zutraute, kann auch das Bindegewebe: Es reagiert auf Belastung und Reize und wenn Faszien verfilzen oder verkleben, können Schmerzen und Bewegungsprobleme die Folge sein. Die Faszien sollten deshalb gezielt trainiert werden.

Voraussetzung

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

Zielgruppe

Personen ab 16 Jahren

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

Anschluss-Fortsetzungsangebote

Faszien Training

Klubschule Migros
Basel-Gundelitor
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch





Faszien - was man beim Training beachten kann - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Zusatzinfo

Weitere Angebote des Gesundheitstages finden Sie mit dem Suchbegriff "Gesundheitstag". Sie sind herzlich eingeladen!

Datum

18.01.2020 / E_1387952

Zeit

10:30 - 11:10 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 40 Minuten

Preis

CHF 0.00

Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	18.01.2020	10:30 - 11:10