



Faszientraining - Fascial Fitness



Garantierte Durchführung

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

- 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

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

03.08.2020 - 28.09.2020 / E_1389583

Zeit

17:00 - 17:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 207.00

Durchführungsort

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Termine

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

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch





Faszientraining - Fascial Fitness



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	03.08.2020	17:00 - 17:50
2 Mo	10.08.2020	17:00 - 17:50
3 Mo	17.08.2020	17:00 - 17:50
4 Mo	24.08.2020	17:00 - 17:50
5 Mo	31.08.2020	17:00 - 17:50
6 Mo	07.09.2020	17:00 - 17:50
7 Mo	14.09.2020	17:00 - 17:50
8 Mo	21.09.2020	17:00 - 17:50
9 Mo	28.09.2020	17:00 - 17:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

