



Faszien Yoga *3G Zertifikatspflicht*



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

22.11.2021 - 14.03.2022 / E_1543770

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 285.00

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

klubschule

MIGROS



Faszien Yoga *3G Zertifikatspflicht*



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	22.11.2021	18:00 - 18:50
2 Mo	29.11.2021	18:00 - 18:50
3 Mo	06.12.2021	18:00 - 18:50
4 Mo	13.12.2021	18:00 - 18:50
5 Mo	20.12.2021	18:00 - 18:50
6 Mo	03.01.2022	18:00 - 18:50
7 Mo	10.01.2022	18:00 - 18:50
8 Mo	17.01.2022	18:00 - 18:50
9 Mo	24.01.2022	18:00 - 18:50
10 Mo	31.01.2022	18:00 - 18:50
11 Mo	07.02.2022	18:00 - 18:50
12 Mo	14.02.2022	18:00 - 18:50
13 Mo	21.02.2022	18:00 - 18:50
14 Mo	07.03.2022	18:00 - 18:50
15 Mo	14.03.2022	18:00 - 18:50