



Pilates Slings

Beschreibung	<p>Pilates Slings verbindet bekanntes Pilates Training mit myofaszialem Training. Slings bedeutet Schlingen und bezieht sich auf die Verkettung von Muskeln und Faszien. Jeder Muskel arbeitet immer in einer Einheit mit Bindegewebestrukturen, den sogenannte Faszien, welche in diversen Schlingen den ganzen Körper umspannen. Gerade in den letzten Jahren wurde die Forschung auf diesem Gebiet intensiviert und führte zu neuen Erkenntnissen, welche in das Training einfließen. Pilates Slings balanciert und kräftigt die körperumspannenden Muskel-Faszien-Verbindungen. Der Körper wird von innen nach aussen gekräftigt. Die Übungen fördern einen resistenten und starken Körper und können Schmerzen reduzieren und lösen. Pilates Slings optimiert die strukturelle Balance des Körpers, was Ihre sportliche Leistungsfähigkeit und Funktionalität im Alltag verbessert.</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Förderung von Kraft und Beweglichkeit des ganzen Körpers• Elastisches Schwingen und Dehnen• Kräftigen der Muskel-Faszien-Verbindungen• Aufbau eines elastischen und starken Bindegewebes• Übungen mit Rollen und Bällen, um das Bindegewebe zu revitalisieren
Voraussetzung	<p>Es sind keine Voraussetzungen nötig.</p>
Zielgruppe	<p>Männer und Frauen ab 16 Jahren.</p>
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kräftigen Ihre Muskel-Faszien-Verbindungen• Sie verbessern die Zug- und Druckbelastung im Körper• Sie haben eine bessere Körperwahrnehmung und -haltung• Sie erhalten eine bessere Balance und Beweglichkeit im Alltag• Sie stärken Ihren Körper und verbessern Ihre Leistungsfähigkeit
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	<p>17.01.2023 - 21.03.2023 / E_1593658</p>
Zeit	<p>18:30 - 19:20 h</p>
Wochentage	<p>Di</p>
Klubschule Migros Baden	<p>Tel. +41 58 568 97 97</p>
<p>Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden</p>	<p>kundenservice-center@klubschule.ch klubschule.ch</p>



Pilates Slings

Dauer 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 165.00

Durchführungsort Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	17.01.2023	18:30 - 19:20
	2 Di	24.01.2023	18:30 - 19:20
	3 Di	31.01.2023	18:30 - 19:20
	4 Di	07.02.2023	18:30 - 19:20
	5 Di	14.02.2023	18:30 - 19:20
	6 Di	21.02.2023	18:30 - 19:20
	7 Di	28.02.2023	18:30 - 19:20
	8 Di	07.03.2023	18:30 - 19:20
	9 Di	14.03.2023	18:30 - 19:20
	10 Di	21.03.2023	18:30 - 19:20

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

