



Blackroll und Faszien Workshop

Beschreibung	Faszien bilden ein allumfassendes unsichtbares Netzwerk, welches unseren ganzen Körper durchzieht. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse der Faszienforschung zeigen, dass die Faszien enorm wichtig für die Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag, für das Wohlbefinden sowie für die Gesundheit sind. Das Training mit den Faszien ist sehr vielseitig und abwechslungsreich. In diesem Kurs lernen Sie das BLACKROLL® Training kennen. Das Faszientraining mit der BLACKROLL® verbessert die Flexibilität, Mobilität und Kraft im Körper. Mit gezielten Übungen können muskuläre Verspannungen und Verhärtungen der Faszien gelöst werden.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Theoretische Grundlagen über die Faszien• Anwendungsgebiete der BLACKROLL®• Training und praktische Übungen mit der BLACKROLL® für den Alltag und Freizeitsport
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Gesunde Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen die theoretischen Grundlagen der Faszien und faszialen Zusammenhänge im Körper• Sie kennen die Anwendungsgebiete der BLACKROLL® im Alltag und im Training• Sie wenden Übungen mit der BLACKROLL® an zur Verbesserung der Beweglichkeit und Geschmeidigkeit der Faszien• Sie wissen über die Kontraindikationen beim BLACKROLL® Training Bescheid
Datum	01.12.2022 / E_1601322
Zeit	18:05 - 21:45 h
Wochentage	Do
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 140.00
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur
info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Blackroll und Faszien Workshop

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	01.12.2022	18:05 - 21:45

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

