



Faszientraining - Fascial Fitness

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 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	17.11.2022 - 26.01.2023 / E_1611801
Zeit	20:00 - 20:50 h
Wochentage	Do
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 230.00
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Klubschule Migros Aarau Tel. +41 58 568 98 00
Bleichemattstrasse 42 kundenservice-center@klubschule.ch
5000 Aarau klubschule.ch





Faszientraining - Fascial Fitness

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	17.11.2022	20:00 - 20:50
	2 Do	24.11.2022	20:00 - 20:50
	3 Do	01.12.2022	20:00 - 20:50
	4 Do	08.12.2022	20:00 - 20:50
	5 Do	15.12.2022	20:00 - 20:50
	6 Do	22.12.2022	20:00 - 20:50
	7 Do	05.01.2023	20:00 - 20:50
	8 Do	12.01.2023	20:00 - 20:50
	9 Do	19.01.2023	20:00 - 20:50
	10 Do	26.01.2023	20:00 - 20:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

