



# Pilates & Slings



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

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 Bindegewebe-Strukturen, den sogenannten 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

### Inhalt

- Pilates- und Slings-Übungen auf der Matte mit Massagebällen und anderen Hilfsmitteln
- Entspannungstechniken
- Atemübungen
- Mobilisationen

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Sie können Pilates-Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (Mattentraining) selbständig auszuführen.
- Sie kennen Slings, das zeitgemässe, mehrdimensionale und Faszien-fokussierte Body-Mind Mattentraining.
- Ihre Tiefenmuskulatur ist gestärkt.
- Sie verfügen über eine bessere Körperwahrnehmung und -haltung.
- Ihre Balance, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit im Alltag sind optimiert.

### Datum

08.11.2022 - 24.01.2023 / E\_1625945

### Zeit

09:00 - 09:50 h

### Wochentage

Di

### Dauer

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

### Preis

CHF 160.00

### Klubschule Migros Brig

Tel. +41 27 720 66 50

Belalpstrasse 1  
3900 Brig

[eclub.brig@migros.ch](mailto:eclub.brig@migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

klubschule

MIGROS



# Pilates & Slings



## Garantierte Durchführung

### Durchführungsort

Belalpstrasse 1, 3900 Brig

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	08.11.2022	09:00 - 09:50
2 Di	15.11.2022	09:00 - 09:50
3 Di	22.11.2022	09:00 - 09:50
4 Di	29.11.2022	09:00 - 09:50
5 Di	06.12.2022	09:00 - 09:50
6 Di	13.12.2022	09:00 - 09:50
7 Di	20.12.2022	09:00 - 09:50
8 Di	10.01.2023	09:00 - 09:50
9 Di	17.01.2023	09:00 - 09:50
10 Di	24.01.2023	09:00 - 09:50