



# Faszientraining



## Cours garanti

### Description

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. Auf diesen Erkenntnissen aufgebaut, wird das Faszientraining mit Kraft- und Ausdauer-elementen zu einer kreativen und effizienten Groupfitness-lesson kombiniert.

### Contenu

- Ankommen und Einstimmung
- Lösende Techniken, z.B. mit Tennisbällen und Rollen (fascial release)
- Federnde Übungen, z.B. Hüpfen und Schwingen (rebound elasticity)
- Ganzkörper-Dehnungen
- Fliessendes Verfeinern, z.B. individuelle Dehnpositionen in Bewegung (sensory refinement)
- Entspannung und Abschluss

### Prérequis

Es sind keine Voraussetzungen nötig.

### Groupe cible

Sportbegeisterte Personen, welche sich gezielt mit dem Thema Faszientraining auseinandersetzen und die Vielfältigkeit dieser Trainingsmöglichkeiten kennen lernen wollen.

### Objectifs

- Sie pflegen Ihr fasziales Netzwerk so, dass dieses elastisch, dehn- und belastbar wird.
- Sie straffen Ihre Bindegewebshüllen, falls Sie tendenziell ein schwaches Bindegewebe haben.
- Sie lösen Verklebungen und erreichen eine erhöhte Bewegungsfreiheit.
- Sie steigern die Speicherkapazität Ihrer Faszien und erhöhen Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag und im Sport. Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Ihr Wohlbefinden.
- Sie beugen Verletzungen im Sport und im Alltag vor.

### Méthodologie/Didactique

Gruppenunterricht

### Date

02.12.2019 - 08.06.2020 / E\_1311192

### Horaire

20:10 - 21:00 h

### Jours

Lu

### Durée

13 Jours de cours. Total 13.00 périodes à 50 minutes

### Ecologie

CHF 208.00

**Klubschule Migros  
Frauenfeld**  
Bahnhofplatz 70-72  
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50  
info.fr@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# Faszientraining



**Cours garanti**

**Lieu du cours**

EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld

**Dates**

<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
1 Lu	02.12.2019	20:10 - 21:00
2 Lu	09.12.2019	20:10 - 21:00
3 Lu	16.12.2019	20:10 - 21:00
4 Lu	23.12.2019	20:10 - 21:00
5 Lu	06.01.2020	20:10 - 21:00
6 Lu	13.01.2020	20:10 - 21:00
7 Lu	27.01.2020	20:10 - 21:00
8 Lu	03.02.2020	20:10 - 21:00
9 Lu	10.02.2020	20:10 - 21:00
10 Lu	17.02.2020	20:10 - 21:00
11 Lu	24.02.2020	20:10 - 21:00
12 Lu	09.03.2020	20:10 - 21:00
13 Lu	08.06.2020	20:10 - 21:00