



# Faszien Yoga \*2G und Maskenpflicht\*



## Cours garanti

### Description

Beweglich bleiben, schmerzfrei und vital unterwegs dank Faszien Yoga: Das Bindegewebe überträgt Kraft, schützt die inneren Organe und wirkt eng mit dem Nervensystem zusammen. Faszien-Übungen regen das Bindegewebe an, alte Kollagenfasern werden durch neues Gewebe ersetzt. Traditionelle Yoga-Übungen, verbunden mit den neuesten Erkenntnissen aus der Forschung setzen neue Trainingsanreize. Faszientraining ist fixer Bestandteil der Trainingsprogramme vieler erfolgreicher Athleten.

### Contenu

- Übungen Faszien Yoga
- Muskeln straffen
- Release Techniken

### Prérequis

Keine Vorkenntnisse erforderlich

### Groupe cible

Gesunde Erwachsene

### Objectifs

- Leistungsfähigkeit verbessern
- Straffe Muskeln, mehr Kraft und höhere Beweglichkeit
- Muskulatur und Bindegewebe verwöhnen mit Release-Techniken
- Verspannungen lösen
- Innere Ausgeglichenheit und Konzentrationsfähigkeit verbessern
- Eigenwahrnehmung erhöhen
- Schneller wieder fit für das nächste Training

### Méthodologie/Didactique

Praktischer Gruppenunterricht

### Informations supplémentaires

Dieser Kurs wird hybrid durchgeführt: Ihr Kursplatz in der Gruppe ist reserviert, Sie wählen jeweils, ob Sie vor Ort teilnehmen oder online über Zoom.

### Date

22.11.2021 - 14.03.2022 / E\_1543770

### Horaire

18:00 - 18:50 h

### Jours

Lu

### Durée

15 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 285.00

### Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# Faszien Yoga \*2G und Maskenpflicht\*



## Cours garanti

### Lieu du cours

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

### Dates

| Jour  | Date       | Heures        |
|-------|------------|---------------|
| 1 Lu  | 22.11.2021 | 18:00 - 18:50 |
| 2 Lu  | 29.11.2021 | 18:00 - 18:50 |
| 3 Lu  | 06.12.2021 | 18:00 - 18:50 |
| 4 Lu  | 13.12.2021 | 18:00 - 18:50 |
| 5 Lu  | 20.12.2021 | 18:00 - 18:50 |
| 6 Lu  | 03.01.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 7 Lu  | 10.01.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 8 Lu  | 17.01.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 9 Lu  | 24.01.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 10 Lu | 31.01.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 11 Lu | 07.02.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 12 Lu | 14.02.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 13 Lu | 21.02.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 14 Lu | 07.03.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 15 Lu | 14.03.2022 | 18:00 - 18:50 |