



Slings Myofaszielles Training - Einführung

Description

Slings Myofaszielles Training ist ein Faszien-fokussiertes Bewegungsprogramm, welches zum Ziel hat, die körperumspannenden Muskel- Faszien-Verbindungen auszubalancieren und zu kräftigen. Mit klar definierten Trainingstechniken werden die gesundheitsfördernden Qualitäten der Faszien angesprochen, Kraftübertragung und Bewegungseffizienz werden gefördert und die Körperhaltung optimiert. Faszientraining fördert einen resistenten und starken Körper und kann auch Schmerzen reduzieren und lösen. Das Trainingskonzept besteht aus 12 Trainingstechniken (z.B. Schmelzen, Hydrieren, Kräftigen), die in viele Bewegungsformen wie Pilates, Yoga oder Group Fitness integriert werden können und so das Training bereichern. Dieser Einführungstag gibt neben viel Bewegungsinspiration einen Einblick in diese neue Art zu trainieren. Das Training basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Faszien Forschung und 10 Jahren Slings- Erfahrung in der Praxis. Diese Einführung findet in Zusammenarbeit mit art of motion statt. Das Slings Konzept der Schweizer Gründerin Karin Gurtner etabliert sich weltweit in der Bewegungswelt schreibt Bewegungsgeschichte. Die Klubschule Migros möchte das innovative Bewegungskonzept der Zukunft möglichst vielen Bewegungsspezialisten und Trainierenden vorstellen und zugänglich machen.

Contenu

- Praktische Anwendung der myofaszialen Leitbahnen (Slings) der Anatomy Trains Körperkarte von Thomas W. Myers
- Bewusste Nutzung der 12 faszialen Bewegungsqualitäten des Slings Konzepts
- Slings Masterklasse mit abwechslungsreichen Übungen

Groupe cible

Kursleitende aus dem Bewegungsbereich, die einen Einblick in das myofaszielle Training erhalten möchten.

Objectifs

- Kennenlernen von Trainingsmethoden und Techniken des Faszientrainings.
- Faszien-fokussierte Bewegungsinspiration für den Unterricht erhalten.
- Die Antwort auf: Was ist Slings Myofaszielles Training?
- Körperliches Wohlbefinden steigern und Lust auf mehr erhalten

Etapes suivantes

[Slings_Myofaszielles_Training_Ausbildung_bei_art_of_motion](#)

Informations supplémentaires

Kursleitung: Dozententeam von art of motion Schweiz Team art of motion
Das Angebot ist aufgrund der aktuellen Covid-Verordnung ein zertifikatspflichtiger Kurs.

Date

11.03.2022 - 11.03.2022 / E_1552525

Horaire

09:00 - 15:50 h

Klubschule Migros
Limmatplatz
Limmatstrasse 152
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62
kundenservice-center@gmz.migros.ch
[klubschule.ch](#)

école-club

MIGROS



Slings Myofasziiales Training - Einführung

Jours	Ve		
Durée	1 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 265.00		
Lieu du cours	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	11.03.2022	09:00 - 15:50