



3047 im Winter

Faszientraining

Mit Slings Myofasiales Training® Kraft, Stabilität, Elastizität und Funktionalität des Bewegungsapparates stärken.

Ort: Felsenstube, Gemeindezentrum Bremgarten
Tag: immer Mittwoch
Zeit: 18.30 bis 19.30 Uhr
Daten: 11. + 18. + 25. Januar + 1. Februar 2023
Kursleiterin: Dina Buchs, Physiotherapeutin und
Slings Myofascial Training Teacher

Natürliche Alltagsbewegungen sowie komplexe Bewegungsabläufe im Sport sind immer ein Zusammenspiel von Muskeln, Faszien, Knochen und Gelenken. Je besser die dynamische Balance dieses Zusammenspiels funktioniert, desto effizienter ist Bewegung. Im Slings Training arbeiten wir mit differenzierten Bewegungen und Abläufen, welche die Muskelfaszienschlingen (Slings) in ihrer Gesamtheit involvieren.



Kurskosten: Fr. 40.- für alle 4 Abende
Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden
Teilnehmerzahlen: Minimum 6 Personen, Maximum 15 Personen
Mitnehmen: Mätteli oder andere Unterlage

Anmeldung

bis spätestens am 2. Januar 2023
auf der Website www.3047bewegt.ch

Regina Beeler
Sportkoordinatorin