



Informationsanlass

WAS ICH ÜBER FASZIEN WISSEN SOLLTE (BEVOR ICH ALLES PLATT ROLLE)

Freitag,
28. Juni 2019,
19.00 – 20.30 Uhr

Kosten
CHF 15.00

Durchführung
Rolf Ackermann
Naturheilpraktiker,
Gyrokinesis Lehrer, Pilates
und Pilates Slings Lehrer

Anmeldung
erforderlich

Kontakt
info@the-link.ch
031 762 03 03

the link
bewegend.
inspirierend.
gesund.

Faszien sind in letzter Zeit in aller Munde, überall schiessen Faszienkurse aus dem Boden, in Fitnesszentren wird munter drauflosgerollt, es werden hunderte von Franken ausgegeben für Hilfsmittel für Faszientraining. Aber was sind eigentlich Faszien? Und wie kann ich ein Training aufbauen, damit Faszien und Muskeln effizient und ausgewogen zusammen arbeiten können?

An diesem Abend erhältst du Information zu den aktuell bekannten faszialen Qualitäten, über die dadurch entstandenen Trainingstechniken wie Stabilisieren, Stossen, Ziehen, Gegenziehen, aktives Verlängern und Weiten, Hydrieren, Gleiten, Federn und Schwingen etc., aber auch über Trainingsziele wie Gewebeernährung, dynamische Stabilität, kinästhetische Intelligenz, elastische Bewegungskapazität oder Körpervertrauen.

Die theoretisch angeschauten Informationen werden an diesem Abend auch mit kleinen Übungen praktisch umgesetzt. Aus diesem Grunde bitte ich dich, in leichter, bequemer Bekleidung an diesem Informationsanlass zu erscheinen, damit du bei den Übungen auch gleich mitmachen kannst.

Ort: Gesundheitszentrum the link, Bodymind Raum im 2. Stock,
Bernstrasse 41, 3303 Jegenstorf

Sichere dir deinen Platz mit deiner Anmeldung via info@the-link.ch und informiere dich über das Faszientraining.

Anmeldung werden bis am 26. Juni 2019 entgegen genommen unter 031 762 03 03 oder über die Online Anmeldung.