



3047 im Winter

Faszientraining – im Januar

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

Ort: Aula Unterstufe, Bremgarten
Tag: immer Mittwoch
Zeit: 19.00 bis 20.00 Uhr
Daten: 8. + 15. + 22. + 29. Januar 2025
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 4 Abende
Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden
Teilnehmerzahlen: Minimum 6 Personen, Maximum 15 Personen
Mitnehmen: Mätteli oder andere Unterlage

Anmeldung bis spätestens am 15. Dezember 2024
auf der Website www.3047bewegt.ch

Regina Beeler
Sportkoordinatorin