

Newsletter IX antriebskraft.ch – bewegung pur

26. September 2019

Slings - Myofacial Training ®

Du willst wissen was Slings Myofasiales Training® ist? Und was dieses Training mit Deinen Faszien zu tun hat? Dann bist Du genau richtig in diesem Einführungs-Workshop.

Slings Myofasiales Training® ist ein faszienfokussiertes Body and Mind Bewegungsprogramm. Trainiert wird auf der Matte, je nach Fokus der Lektion werden Massagebälle oder andere Hilfsmittel eingesetzt. Das Training basiert auf den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen, dass Muskeln und Faszien in myofaszialen Schlingen (kurz Slings) miteinander verbunden sind.

Erfahre und erlebe wie Du über spezifische Trainingstechniken Faszien vermehrt ansprechen kannst. Komm zum Einführungs-Workshop für Slings Myofasiales Training® und erfahre es am eigenen Körper. Über Bewegung, ein bisschen Theorie und viel Expertise wird Dir Slings nähergebracht.

Datum: 9. November 10 Uhr
Dauer: ca. 2-3 Stunden
Ort: Mehrzweckraum Busslingen, Bodeächer 1
Inhalt: Masterklasse, kurzer Theorieteil und Abgabe eines Factsheets

Anmeldung: bis 15. Oktober 2019 bei:
sibylle@antriebskraft.ch

SLINGS
Myofasiales Training®

Nach art of motion, Bern



Slingness
Faszienfitness

Nach antriebskraft.ch – bewegung pur