

Faszien Fitness -NEU-

Faszien-Fitness -NEU-

Faszien sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt, sie sind das verbindende Netzwerk unseres gesamten Körpers. Diese Netzstruktur aufzubauen, zu regenerieren und elastisch zu erhalten ist das Ziel. Bewegungsabläufe, die wir für den Alltag oder beim Sport brauchen, werden optimiert und somit Verletzungen vorgebeugt. Mit dreidimensionalen Übungen, wie Schwingen, Federn oder Springen werden funktionelle anatomische Ketten aktiviert, möglichst viele Muskeln über mehrere Gelenke angesprochen und dabei noch die Faszien stimuliert und Verfilzungen gelöst. Bitte feste Schuhe, Faszienrolle und Matte mitbringen.

Dozent(en):	Krenzer, Alexandra
Veranstaltungsort:	Dietzhöhlzal-Mandeln, DGH -neu-
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 14.02.2019 - Do. 13.06.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	64,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	20

Einzeltermine

14.02.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, DGH -neu-
21.02.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, DGH -neu-
28.02.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, DGH -neu-
07.03.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, DGH -neu-
14.03.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, DGH -neu-
21.03.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, DGH -neu-
28.03.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, DGH -neu-
04.04.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, DGH -neu-
11.04.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, DGH -neu-
02.05.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, DGH -neu-
09.05.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, DGH -neu-
16.05.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, DGH -neu-
23.05.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, DGH -neu-
06.06.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, DGH -neu-
13.06.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, DGH -neu-