

Faszien-smovey- Workout



VS Jägergrund,
Unterer Bründlweg 21,
8053 Graz,
Parkplätze ausreichend vorhanden



Donnerstag von 18:00-19:00 Uhr
Das Kurssemester 2020 läuft von
27.02.2020 – 02.07.2020
(Ausnahme: Kein Hallen-/Kursbetrieb an
Feiertagen)



Bei Buchung Semester **69,00 EUR (Treuebonus- regulär 99 EUR)**
10er-Block Kursstunden (gültig 5 Monate) **80,00 EUR**
(Der Block ist übertragbar bzw. kann auch zu zweit verbraucht werden)
Bitte verbindliche Anmeldung vor dem (ersten regulären)
Termin per Überweisung der fälligen Gebühr.
Damit die Zuordnung gut funktioniert bitte Kursnummer anführen.
Falls die Veranstaltung nicht zustande kommt, wird der Betrag innerhalb von 1 Woche
ohne Abzüge rücküberwiesen. Alle Preise verstehen sich inklusive 20% MwSt.



**Für Interessierte ist die
erste Schnupperstunde
gratis**

Faszination Faszien

Mehr Beweglichkeit und Dynamik.

Es sind nicht nur die Knochen, die dem Menschen Stabilität geben. Das wahre tragende System des Menschen ist das, was die Knochen verbindet: das dreidimensionale Fasernetzwerk des Bindegewebes. Durch die Hauptbestandteile Kollagen (straff) und Elastin (elastisch) sorgt dieses Organ dafür, dass feste Bestandteile nie aufeinandertreffen, sondern zu einem biegsamen, starken Gesamtgerüst werden. Je höher die fasziale Beteiligung an Bewegungen ist, desto besser ist die Ökonomie, Ergonomie und Koordination. Wer fitte Faszien hat, dessen Muskeln, Sehnen und Bänder sind optimal vor Rissen, Zerrungen und Überdehnungen geschützt, denn ein gesundes Bindegewebe funktioniert wie ein elastischer Ganzkörper-Stoßdämpfer. Wer die Faszien in seinem Training berücksichtigt, kann durchaus an Flexibilität gewinnen, seinen Bewegungsspielraum erweitern und so eben auch ein verbessertes Zusammenspiel ganzer Bewegungsketten auf Muskel- und Gelenkebene erreichen.

Je reibungsloser die Kraftweiterleitung und -verteilung in der Faszie ist, desto eher können hohe Belastungen ausgehalten und Verletzungen vermieden werden. Ganz gleich, welche Sportart man betreibt.

Kleines Tool, große Wirkung

Wenn dem Workout das gewisse Etwas fehlt.

Die Vorteile und Einsatzmöglichkeiten der Ringe sind vielfach. Die Vibrationen, die durch den Griff der smoveyringe übertragen werden stimulieren Reflexpunkte, die Entgiftung wird mobilisiert, Verspannungen gelöst. Speziell die Tiefenmuskulatur wird durch die Vibrationen und Körperspannung stark und permanent stimuliert. Balanceübungen verfeinern das Zusammenspiel der Muskelketten, Kraft, Ausdauer/ Fettstoffwechsel, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert, die Wirbelsäule, Gelenke, Bänder und Sehnen entlastet. Zielgruppenausgerichtetes Training ist aufgrund der Vielseitigkeit und Variationsmöglichkeit der Übungen sehr gut möglich. Im Sportbereich werden smoveys bereits als alternatives, zusätzliches Trainingsmittel im Bereich Rumpf- und Haltungsstabilität eingesetzt. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird durch regelmäßiges smovey-Training gestärkt und Haltungsschäden vorgebeugt. smoveys lassen sich ganz leicht ins Workout integrieren – ob indoor beim Fitnessworkout, outdoor beim Joggen oder Walken in der freien Natur oder als Ergänzung einer Aquaeinheit.



Workoutinhalte

Je nach Stundenschwerpunkt Inhalte aus

- den 4 Säulen des Faszientrainings
 - 1.Abrollen der einzelner Faszienketten
 - 2.dynamisches Federn
 - 3.myofasziiales Dehnen
 - 4.Körperwahrnehmung
- Umsetzung der Säulen gezielt auf einzelne Faszienketten
- Faszienyoga
- Faszienpilates
- Smovey-Circletraining
- Training konditioneller Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Trinkflasche, bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Sportschuhe (indoor). Bei Training outdoor separate Info. Bitte verbindliche Anmeldung vor dem (ersten regulären) Termin per Überweisung der fälligen Gebühr. Damit die Zuordnung gut funktioniert bitte Kursnummer anführen. Falls die Veranstaltung nicht zustande kommt, wird der Betrag innerhalb von 1 Woche ohne Abzüge rücküberwiesen. Alle Preise verstehen sich inklusive 20% USt.

Stornobedingungen:

Bei Absagen am Kurstag bis 12.00 beträgt die Stornogebühr 10,00 EUR. Danach ist leider die volle Kursgebühr fällig.

Kontakt:

Waltraud Herschold Email: gesundaktivbewegt@gmail.com

Mobil: **0699 10 99 65 65**