

SCHWINGSTAB / TOWEL (HANDTUCH) TRAINING: Dienstags ab den 25.08.2020 von 9 bis 10 Uhr

Das Erfolgsgeheimnis des Wackeltrainings ist es das die Tiefmuskulatur angesteuert und gestärkt wird. Das Schwingtraining hilft generell bei: Problemen im Rücken, Verspannungen im Schultern und Nacken, Schwierigkeiten in Lendenwirbelsäule und Hüfte, Gelenkarthrosen. Beide Trainingseinheiten haben viele positive Effekte: bessere Kraftausdauer, angekurbelter Stoffwechsel, Festigung des Bindegewebes, verbesserte Sauerstoffzufuhr für eine schnellere Regeneration.

Mitzubringen sind: Matte, Handtuch (klein und groß), Trinken und gute Laune

FASZIEN TRAINING: Dienstags ab den 25.08.2020 von 17:45 bis 18:45

Gezieltes Training für das Halte- und Bindegewebe. Faszien halten uns aufrecht, ermöglichen unsere Bewegungen, beugen Verletzungen vor und sind Teil unseres Stoffwechsels und des Immunsystems. Hauptteil des Trainings besteht aus dem Trainingseinheit mit dem Black Roll.

Mitzubringen sind: Matte, Handtuch für die Matte, Trinken und gute Laune.