

Slings Myofasziales Training

Slings Myofasziales Training ist ein Faszien-fokussiertes Body-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.

Das Kräftigen, Mobilisieren, Stabilisieren, Bewegungseffizienz und die strukturelle Balance des Körpers stehen im Fokus. Die Bewegungen werden bewusst langsam, rhythmisch oder schwungvoll in verschiedenen Dimensionen ausgeführt. Nebst eigens für Slings konzipierten Übungen besteht das Training aus Yoga-, Pilates- und anderen körpertherapeutischen Übungen, welche für das myofasziale Training angepasst worden sind.

Das befreite Wohlgefühl nach der Stunde ist unglaublich wertvoll.

antriebskraft.ch – bewegung pur unterrichtet diese wertvolle Stunde seit 2014. Anfänglich gekoppelt mit Fitness, da diese Stunde aus der Fit-Gym- Gruppe gewachsen ist (deshalb auch der Name Slingness = Slings und Fitness). Mittlerweile ist es mehrheitlich eine Body-Mind Stunde. Aber Vorsicht, geschwitzt wird dennoch ab und zu 😊