

Faszien Training - Workshop im Spa

Faszien Training - Workshop

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für das Wohlbefinden und einen gut trainierten Körper. Erfahren Sie in diesem 3-stündigen Workshop, was Sie tun können, um Ihr muskuläres Bindegewebe zu stärken, Verspannungen zu lösen und Schmerzen vorzubeugen.

Workshop-Inhalte

In dem Workshop vermitteln wir Ihnen theoretisch und praktisch, was Faszien sind und warum spezielle Übungen so wertvoll für den Körper sind. Wir stellen Ihnen bekannte Problemzonen im Körper vor und geben Ihnen dazu Informationen über die dort liegenden Faszien mit einer einfachen Übungsanleitung.

Datum

Samstag 4. März 2017 von 14.00 bis 17.00 Uhr im Movement- Studio.

Programm

- | | |
|---------------------|---|
| 14.00 bis 14.40 Uhr | Theorie – Einführung in die Welt der Faszien und was das Rollen der Faszien bewirkt |
| 14.50 bis 15.50 Uhr | Faszien Training – Schwerpunkt Nacken, Schulter und Wirbelsäule |
| 16.00 bis 17.00 Uhr | Faszien Training – Schwerpunkt Lendenwirbelsäule, Hüfte und Beine |

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die Spa Reception. Der Workshop findet ab 3 Teilnehmenden statt. Maximal können pro Workshop 12 Personen teilnehmen.

Preis

CHF 150.00 für Spa Members

CHF 180.00 für Hotelgäste und externe Gäste

Instruktorin

Sabine Schanzenbach ist diplomierte Sportmanagerin und Sportlehrerin mit dem Schwerpunkt Sporttherapie. Im Dolder Grand ist sie als Fitness & Pool Managerin tätig. Im Laufe ihrer beruflichen Karriere erlangte sie ein umfangreiches Wissen und langjährigen Erfahrungen in den Bereichen Rehabilitation, Fitness und Personal Training.

