

Consona

PHYSIOTHERAPIE

Consona FIT mit Jolanda (more than a movement class)

FIT steht für «mit Freude Intensiv Trainieren». Diese etwas andere Bewegungsstunde ist ein Mix aus zeitgenössischem Pilates, Functional Training und myofaszialem Training, gespickt mit wissenschaftlich fundierten Informationen rund um Gesundheit und Bewegung.

Zeitgenössisches Pilates bringt Leichtigkeit, Geschmeidigkeit und Energie in den Körper, erfrischt den Geist und tut einfach gut. Zeitgenössisches Pilates ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, das Kraft und Stabilität, aber auch Flexibilität gezielt von innen nach aussen fördert. Es ist für Sportanfänger wie auch für Profi-Sportler in jedem Alter und körperlichem Zustand geeignet. Für verschiedene Trainingslevels gibt es innerhalb der Übungen verschiedene Stufen, in denen das Training individuell angepasst werden kann. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen, entsprechend den persönlichen Möglichkeiten, haben zum Ziel die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Der Körper wird stabiler aber auch flexibler. Die Hauptarbeit findet in den tieferliegenden Muskelschichten des Rumpfes statt. Das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung führt zu einem verbesserten Bewegungs- und Körpergefühl und hinterlässt eine tiefe und ganzheitliche Zufriedenheit.

Functional Training – die kluge Power für die Alltagsmuskeln. Functional Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Es geht nicht darum, oberflächliche Muskeln aufzupumpen, sondern den Körper zu stabilisieren, Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag sowie tiefere sportliche Belastungen fit zu machen. Funktionelles Training wird hier mit Kleingeräten oder als reines Bodyweight Training durchgeführt. Die Übungen stärken die Muskulatur und verbessern ausserdem die motorischen sowie koordinativen Fähigkeiten und schöne Muskeln gibt es ganz nebenbei dazu.

Slings myofaszielles Training ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, welches auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, körpertherapeutischen Techniken, integraler Anatomie und myofaszialen Trainingsprinzipien beruht. Der Begriff "Slings" bedeutet wörtlich übersetzt „Schlingen“. Er bezieht sich auf die myofaszialen Meridiane, bestehend aus Muskulatur „Myo“ und dem alles umgebenden netzartigen Bindegewebe („Faszien“), welches unseren Körper formt und Körpersysteme miteinander verbindet. Diese Schlingen durchziehen den Körper von den Zehen bis zum Kopf. Sie tragen massgeblich zur Haltung, Bewegungseffizienz und zum sensorischen Bewusstsein bei. Mit anderen Worten: Wie du stehst, bewegst und wahrnimmst, wird von deinen myofaszialen Strukturen beeinflusst.

Mit Hilfe verschiedener Bälle werden die Blut- und Sauerstoffzirkulation sowie die Körperwahrnehmung verbessert. Der Energiefluss wird angeregt und verspannte Bereiche werden mit Druck- und Gleitbewegungen gelöst. Langsame und konzentrierte Übungen wechseln sich mit rhythmischen, energiegeladenen Bewegungen ab und steigern so den Bewegungsfluss sowie dynamische Stabilität, Kraft und Flexibilität.

Kursinfos:

Donnerstagabend von 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursdaten: 14.1. / 21.1. / 28.1. / 4.2. / 18.2. / 25.2. / 4.3. / 11.3 / 18.3. / 25.3.
und 1.4.2021

Kursort: Consona Physiotherapie, Stansstaderstrasse 30, Stans

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Mitbringen: bequeme Kleider und Frottéetuch

Kosten: 11x, Fr. 330.00

bzw. du kaufst ein 9er-Kursabo (gültig bis 1.04.2021) für Fr. 270.00 und bezahlst vor Kursstart für diese 9x. Somit kannst du 2x fehlen, ohne dafür zu bezahlen. Wenn du mehr fehlen solltest, dann geht das zu deinen Lasten. Wenn du mehr als 9x kommst, bezahlst du am letzten Kursabend das noch ausstehende 1x / die noch ausstehenden 2x nach.

Bitte die Kurskosten von Fr. 270.00 bis 31. Dezember 2020 auf das folgende Konto einzahlen:

IBAN: CH30 0077 9014 0535 5260 0

Vermerk: Consona FIT – Do, 1/2021

Hast du Lust mit Freude zu trainieren?

Dann melde dich bei mir, first come, first serve

Jolanda Stöckli, Physiotherapeutin

Consona Physiotherapie, 041 611 05 15, consona@physio-hin.ch