

Rubrik: vitaswiss Kursangebote
Ausgabe: NL-2022-07
Text: Ursi Schütz

Pilates und die tiefe Frontallinie

Die tiefe Frontallinie ist ein myofaszialer Meridian, der durch das Körperinnere die Muskeln und Faszien von Fuss bis Kopf verbindet. Sie gibt unserem Körper Raum und Stabilität.

Bei der Pilates-Methode ist besonders wichtig: Bevor Bewegung stattfindet, wird zuerst das Zentrum aktiviert, was den Becken-/Lendenbereich stabilisiert.

Da das Pilates-Zentrum in der tiefen Frontallinie eingebettet ist, ist es Teil der tiefen Frontallinie, des körperweiten myofaszialen Kernbereichs, und kann somit auch von „weiter her“ erreicht und beeinflusst werden – und auch umgekehrt.



Kursziel

Die tiefe Frontallinie und deren Verbindungen zum Pilates-Zentrum kennenlernen und den Nutzen dieser Verbindungen für die Pilates-Praxis erleben.

Kursinhalt

Anatomie des Pilates-Zentrums und der tiefen Frontallinie mit viel Praxisbezug: Anhand von Übungsbeispielen aus der Pilates-Methode unterstützt mit Techniken, die gezielt auf die Faszien wirken, werden die Verbindungen des Zentrums zur tiefen Frontallinie und umgekehrt erlebbar gemacht.

Voraussetzungen: Leitertätigkeit



Datum:	20. August 2022
Ort:	RAUM4 Bahnhofstrasse 6c, 6210 Sursee
Zeit:	09.30-16.30 Uhr
Meldeschluss:	30. Juli 2022
Preis:	CHF 150.00 für vitaswiss Mitglieder CHF 200.00 für Gäste
Leitung:	Karin Rohrer
Anmeldung:	vitaswiss.ch/kurse_für_leitende pilates und die tiefe frontallinie

Trampolin Workshop

Mit dem Trampolin erleben Sie ein völlig neues, ganzheitliches Körpertraining. Durch das Schwingen Ihres Körpers und jeder einzelnen Zelle werden Ihre tiefen Muskeln trainiert, der Stoffwechsel angeregt, die Bandscheiben und Knochen gestärkt und Ihre Fettzellen zum Schmelzen gebracht. Da auch der Lymphfluss angeregt wird, entgiftet sich dabei Ihr Körper.

Das Schwingen setzt Endorphine frei – und dies macht glücklich!

Kursziel:

Im Erlebten die Vorteile erkennen und diese in den Alltag integrieren.

Kursinhalt:

Basiswissen zum Thema Körperwahrnehmung, Einschwingen, Variationen, Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht sowie Beweglichkeit, Entspannung und Ausklang.

Voraussetzungen:

keine- zugänglich für alle Interessierten

Datum: 27. August 2022

Ort: PLENAWELL, Schorenstrasse 27B, 3645 Thun

Meldeschluss: 06. August 2022

Zeit: 09.30-12.30 Uhr oder

Datum: 05. November 2022

Ort: Vitalcoaching, Motorenstrasse 100a, 8620 Wetzikon

Meldeschluss: 15. Oktober 2022

Zeit: 09.30-12.30 Uhr

Preis: CHF 90.00 für vitaswiss Mitglieder
CHF 120.00 für Gäste

Leitung: vitaTrampolin Trainer

Anmeldung: vitaswiss/Verbandsangebote [trampolin_workshop](#)

