

Faszien&Ballett

für Jugendliche
mit Sarina Sieber

Faszien-Training ist für alle eine hilfreiche **Ergänzung** zum Tanz-Unterricht um Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Kraft und Stabilität zu fördern.

Besonders Jugendliche sind in einer Entwicklungs-Phase, in der ihr Körper schnell wächst und sich verändert. Das Faszien-Netz kann durch das schnelle Wachstum unter Spannung geraten. Dieses Training hilft die Faszien geschmeidig zu halten und unterstützt die natürliche Flexibilität, was besonders im Tanz-Unterricht wichtig ist, da es dehnbare und kontrollierte Bewegungen braucht.

Ich arbeite mit verschiedenen Faszien-Tools: Rollen und Bällen. Mit diesen Hilfsmitteln können Körperpartien bearbeitet werden, und so Verklebungen und Spannungen lösen, die Flexibilität steigern und die Muskeln lockern ohne dass es zu einer Überbelastung kommt. Ein regelmässiger Fokus auf Faszien-Arbeit kann langfristig zu besseren Ergebnissen und einer reduzierten Verletzungsgefahr führen.

Kursleitung: Sarina Sieber, dipl. Tanzpädagogin & ausgebildete Faszientrainerin
Kurszeiten: ab ca. 10 Jahren, Donnerstag 17.00 Uhr
Kurskosten: Semester 460.- (Zweitlektion 50%) Einzellektion 24.-
Anmeldung: 078/ 880 44 25 / info@danceloft.ch