

Pilates und Slings

Slings ist ein myofasiales Trainingssystem, das auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, körpertherapeutischen Techniken, integraler Anatomie und myofaszialen Trainingsprinzipien beruht. Pilates wird optimal durch Slings Myofasiales Training ergänzt. Das Faszien-fokussierte Slings-Training ist ebenfalls Matten-basiert und kann zudem mit Massagebällen und anderen Hilfsmitteln unterstützt werden.

Das Zusammenspiel von Muskeln und Faszien gewährleistet inneren Halt, Bewegungseffizienz sowie Anpassungsfähigkeit in jeder Lebenslage. Daher optimiert die Kombination Pilates und Slings die strukturelle Balance des Körpers, was deine sportliche Leistungsfähigkeit und Funktionalität im Alltag weiter verbessert. Zwei grosse Ziele von Pilates und Slings sind Bewegungsfreiheit, denn Bewegungsfreiheit ist Lebensqualität, sowie Bewegungsliebe. Und Bewegungsliebe ist die weltbeste Medizin.