Für wohlgeformte Muskeln – und gegen verklebte Faszien

Bewegungsräume Brugg (BRB): «Barre Concept» und «Fascial Flow» – neue Angebote mit Tamara Lang (ab 24. Februar)



Tamara Lang veranschaulicht es bestens: «Barre Concept» und «Fascial Flow» sind keine Gegensätze – vielmehr ergänzen sich die beiden Trainingsformen durch die Stärkung der Muskulatur einerseits und die Versorgung und Pflege der Faszien andererseits wunderbar.

(A.R.)-«Barre Concept ist ein Ganzkörper-Workout an der Balletstange, für jedes Alter wohlgemerkt», erklärt Tamara Lang. Die muntere Mischung aus Ballett-, Pilates-, Yoga- und Gewichttraining-Elementen sorge für einen hohen Spassfaktor – «und für eine straffe, trainierte, aber schön weibliche Form», lächelt die Kursleiterin.

Ebenfalls mitbeteiligt an einer straffen Körperkontur sind die sogenannten Faszien: ein faserreiches, kollagenes Netz aus Bindegewebsstrukturen, die unsere Muskulatur, Sehnen, Bänder und Organe umschliessen.

Darum gehts beim «Facial Flow»

«Die Faszien sind die Basis für körperliche Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit», betont die angehende, in Windisch studierende Betriebsökonomin.

Oft seien sie verklebt, was Schmerzen auslösen könne – eigene Rückenprobleme seien es gewesen, die sie auf das wirksame Faszientraining gebracht habe, blickt Tamara Lang zurück. Jedenfalls würden gesunde Faszienstrukturen eben nicht nur, aber auch die Rückenmuskulatur unter stabiler Spannung halten, weiss die vielfältig talentierte junge Sulzerin, die etwa auch als Querflötistin im Sinfonieorchester Fricktal mitwirkt. «Im Fascial Flow geht es um schwungvolle Bewegungen, dynamische Dehnungen und eine inten-

sive Körperwahrnehmung», bringt sie ihr Angebot auf den Punkt. Das Resultat sei unter anderem ein geschmeidig-elegantes Bewegungsbild und ein wunderbares Körpergefühl nach dem Training.

Beim «Barre Concept»...

...dagegen liege der Fokus weniger auf der Lockerung des Bindegewebes, sondern vor allem auf dem kräftigenden, definierenden Training von Armen, Beinen, Bauch und Po. Der Wechsel zwischen dynamischen Übungsfolgen an der Ballettstange und der Matte spreche das Muskelgewebe in der ganzen Länge optimal an. «Jede Muskelgruppe wird trainiert – und dann wieder gedehnt, was die Elastizität und die Durchblutung steigert», erläutert Tamara Lang.

Weitere Infos, auch zu Anmeldung und Kursdaten, gibts bei ihr unter 079 554 49 16 oder auf www.bewegungsraeume-brugg.ch

«Facial Flow»: montags 12:30 - 13:00 / 13:15 - 14:15 5.3., 19.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5., 14.5., 28.5., 11.6., 25.6., 2.7.

Wochenend-Workshops:

Fascial Flow 10:00 - 11:00 Barre Concept 11:30 - 12:30

Sa 24.2., Sa 3.3., So 25.3., Sa 7.4., Sa 28.4., Sa 5.5., Sa 26.5., Sa 9.6., Sa 23.6., Sa 7.7.