

Slings Essentials

Ein Bewegungskonzept für somatische Gelassenheit,
innere Kraft und strahlende Vitalität

6 Gute Gründe für Slings

1. Haltungsgelassenheit
2. Bewegungsfreiheit
3. Bewegungsliebe
4. Im Körper zu Hause sein
5. Selbst-Bewusst-Sein
6. Strahlende Vitalität



12 Fasziale Qualitäten

1. Spannkraft
2. Muskelkollaboration
3. Kraftübertragung
4. Anpassungsfähigkeit
5. Mehrdimensionalität
6. Fluidität
7. Gleitfähigkeit
8. Elastizität
9. Plastizität
10. Tonusregulation
11. Kinästhesie
12. Unergründlichkeit

12 Trainingstechniken

1. Stabilisieren
2. Kräftigen
3. Stossen, Ziehen, Gegenziehen
4. Aktives Verlängern, Weiten
5. Spiraliges Drehen
6. Hydrieren
7. Gleiten
8. Domino-Bewegung
9. Elastisieren
10. Massieren
11. Aktives Lösen
12. Schmelzen und Beleben

12 Trainingsziele

1. Dynamische Stabilität
2. Mehrdimensionale Kraft
3. Funktionelle Beweglichkeit
4. Bewegungsrhythmus
5. Schwung
6. Gewebenahrung
7. Anpassungsfähigkeit
8. Resilienz
9. Körpervertrauen
10. Bewegungsmut
11. Mañana-Kompetenz
12. Kinästhetische Intelligenz

SLINGS MYOFASZIALES TRAINING®

von Karin Gurtner

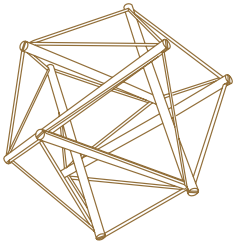
art of motion
www.art-of-motion.com

Ressourcen-
orientiertes,
integratives Lernen

EDITION 2021

12 FASZIALE BEWEGUNGSQUALITÄTEN

1. Spannkraft



2. Muskelkollaboration



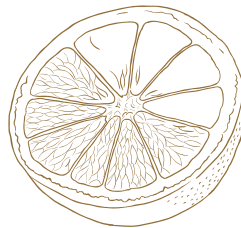
3. Kraftübertragung



4. Anpassungsfähigkeit



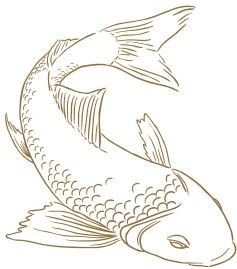
5. Mehrdimensionalität



6. Fluidität



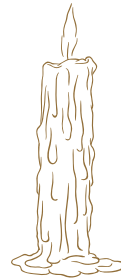
7. Gleitfähigkeit



8. Elastizität



9. Plastizität



10. Tonusregulation



11. Kinästhesie



12. Unergründlichkeit



12 SLINGS TRAININGSTECHNIKEN

1. Stabilisieren
2. Kräftigen
3. Stossen, Ziehen, Gegenziehen
4. Aktives Verlängern, Weiten
5. Spiraliges Drehen
6. Hydrieren
7. Gleiten
8. Domino-Bewegung
9. Elastisieren
10. Massieren
11. Aktives Lösen
12. Schmelzen und Beleben



12 SLINGS TRAININGSZIELE

1. Dynamische Stabilität
2. Mehrdimensionale Kraft
3. Funktionelle Beweglichkeit
4. Bewegungsrhythmus
5. Schwung
6. Gewebenahrung
7. Anpassungsfähigkeit
8. Resilienz
9. Körpervertrauen
10. Bewegungsmut
11. Mañana-Kompetenz
12. Kinästhetische Intelligenz

