



Optimaltraining News

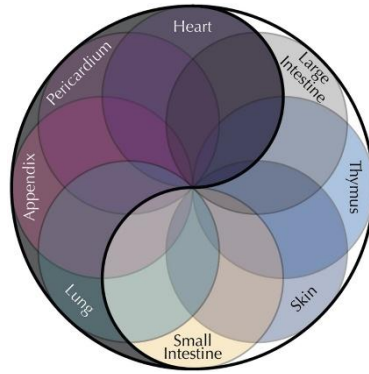
Resistance Flexibility mit John Descamp als Master Trainer

Bereits im letzten Newsletter haben wir mit Resistance Flexibility eine Körperarbeit vorgestellt, welche für fast alle Bedürfnisse im Bereich Prävention, Rehabilitation und als Ergänzung im Sport einen veritablen Mehrwert garantiert.

Mit John Descamp wird vom 04.10. bis 12.12.2025 ein ausgewiesener Meister bei uns im Studio für Bewegung an der Kramgasse 16 Workshops für Einsteiger und Fortgeschrittene leiten. Zudem besteht die Möglichkeit, sich bei John assistiert von 2 Helfern durchstretchen zu lassen (Buchung direkt bei uns).

Assisted Stretching ist die effektivste Methode, verklebte Faszien zu lösen und die Muskeln zu kräftigen. Entweder durch den Partner oder mehrere Helfer.

Erleben Sie am eigenen Körper, wie wirksam dieses Training ist!



Querschnitt Oberarm
rechts mit in den Faszien
verlaufenden Meridianen.



Wochenendworkshop Selbststretching für Einsteiger und Fortgeschrittene

04/05.10.2025; 22/23.11.2025; 06/07.12.2025 mit 6-10 Teilnehmer*innen

An diesen 2 Tagen...

... erlernen, vertiefen, variieren und kultivieren Sie individuell angepasst alle

16 Stretches zur Förderung einer muskulären Balance.

... verbessern Sie ihre Körperwahrnehmung und Vitalität.

... entdecken Sie die Symbiose von Kraft und Beweglichkeit.

3 Coaches garantieren eine individuelle Betreuung. Alle TN erhalten ein fundiertes und ausführliches Skript für effektives Selbststretching.

Kosten 500.-/Person/Wochenende. Total 14 Stunden Theorie und v.a. Praxis.

Freitagabend Workshop (17.00 - 20.00) Assisted Stretch für Fortgeschrittene

17/31.10.25; 14/28.11.25; 05.12.25 mit 6-10 Teilnehmer*innen

Jeder dieser Abende beinhaltet andere Muskelgruppen. Dennoch können diese Module unabhängig voneinander besucht werden.

Während diesen 3 Stunden...

... erlernen Sie die Grundregeln für ein effektives Assisted Stretching (A.S)

... wird von einfachen zu komplexen 3-dimensionalen Mustern aufgebaut

Einfache A.S. mit einem Partner, komplexe bedingen mehrere Helfer.

Wer alle Module besucht, erhält einen tiefen Einblick in alle 16 Muskelgruppen. Kosten 120.-/Person/Abend.

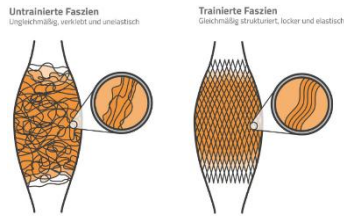
Individualisierter Assisted Stretch 1:3 (mit John & 2 Helfern)

Eine interessante, schweisstreibende, spannende und entspannende Körperarbeit mit sofort spürbaren Veränderungen erwartet alle Neugierigen!

Dauer 90 Minuten. Kosten 300.- bar oder per Twint.

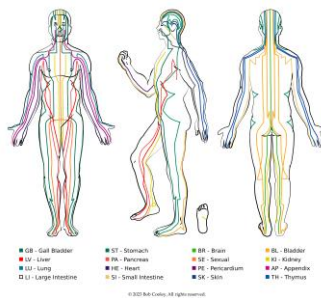
Direkt buchbar unter:  <https://calendar.app.google/SNdoX7i8m2FiFXhB6>

Je älter wir werden, desto mehr ziehen uns degenerierte Faszien zusammen wie ein Spinnennetz seine Opfer und schränken uns bezüglich Bewegungsfreiheit, Kraft und Vitalität immer mehr ein. R.F. ändert das in kurzer Zeit!



Elastische Faszien

Faszien umhüllen Organe und grenzen verschiedene Gewebe voneinander ab. Sie durchdringen und verbinden Muskeln, Sehnen und Knochen, geben ihnen Halt und Beweglichkeit zugleich. In ihnen eingelagert sind die Meridiane aus der TCM und die Lymphgefäße, welche eine zentrale Funktion beim Immunsystem und beim Flüssigkeitshaushalt einnimmt.



Meridiane TCM

Seit über 6000 Jahren spielt in der TCM die Meridianlehre eine zentrale Rolle. Das Gleichgewicht von Yin und Yang bildet die Grundlage einer ausbalancierten gesunden Lebensform. Es ist höchste Zeit, dass wir uns auf diese ganzheitliche Methode einlassen und dann selbst aufgrund der praktischen Erfahrung deren Effektivität beurteilen.



Assisted Stretch

Neben dem Selbststretching besteht die Möglichkeit, sich von einem oder oft auch mehreren kompetenten Trainern durchstretchen zu lassen. Da vor allem die Faszien in den Yang Meridianen sehr verklebt sind, entsteht ein solch grosser Widerstand, dass es mehrere Personen braucht, diese verdichteten Faszien in eine elastische Bindegewebsqualität zu verwandeln.

Nach über 30 Jahren Erfahrung im Bewegungsbereich haben wir mit Resistance Flexibility eine Methode gefunden, welche entscheidende Impulse für ein gesundes und vitales Leben beisteuert. Ich erlaube mir eine Aussage einer Kundin wortgetreu wiederzugeben:

"Dank Resistance Flexibility gehe ich nun schmerzfrei und viel beweglicher als früher durchs Leben. Das gesamtheitliche Konzept dieser Methode überzeugt mich zu 100%. Praktisch von heute auf morgen können emotionale Themen deblockiert werden, die sich jahrelang im eigenen Körper festgesetzt haben. Ich kenne keine andere Therapieform, die so effizient und wohltuend ist."