

D3238 Sling-Training Ein optimales Workout

| | |
|-------------|--|
| Beginn | Donnerstag, 12.03.2026, 20:00 - 21:00 Uhr |
| Kursgebühr | 160,00 € |
| Dauer | 10 Termine |
| Kursleitung | Ralf Bopp |
| Kursort | US, PFM, Max-Planck-Str. 7, 85716 Unterschleißheim |

Den Körper durch sein eigenes Gewicht trainieren - das ist der neueste Fitnesstrend. Beim Schlingen- oder Schwebetraining (Sling Exercise- oder Suspension-Training) wird der Körper an einem nicht elastischen Seil- oder Gurt-System in Hängelage oder einzelne Körperteile ins "Schweben" gebracht. Muskuläre Dysbalancen (Ungleichgewicht bestimmter Muskeln) werden gezielt trainiert, da der körpereigene Stütz- und Bewegungsapparat die so erzeugte Instabilität ausgleicht und wieder in Balance kommt. Dadurch wird die Muskulatur effektiv trainiert und löst Schmerzen in Knie- und Hüftgelenken, Rücken und Nacken. Bekannt ist diese Art von Ganzkörpertraining aus der Physiotherapie, dem Fitnessbereich und Training im Leistungssport. Um effektiv an den Schlingen arbeiten zu können, steht am Anfang des Kurses eine Einführung in die Grundlagen der Rumpfstabilität (Core) und Koordination. Bitte Matte und Turnschuhe mitbringen.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|---|
| 12.03.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | Unterschleißheim, Pilates, Fitness & More |
| 19.03.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | Unterschleißheim, Pilates, Fitness & More |
| 26.03.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | Unterschleißheim, Pilates, Fitness & More |
| 16.04.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | Unterschleißheim, Pilates, Fitness & More |
| 23.04.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | Unterschleißheim, Pilates, Fitness & More |
| 30.04.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | Unterschleißheim, Pilates, Fitness & More |
| 07.05.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | Unterschleißheim, Pilates, Fitness & More |
| 21.05.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | Unterschleißheim, Pilates, Fitness & More |
| 11.06.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | Unterschleißheim, Pilates, Fitness & More |
| 18.06.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | Unterschleißheim, Pilates, Fitness & More |

[zur Kursdetail-Seite](#)