

## 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](#)