

# Foundation-Kurs

## Faszien in Bewegung

### 2-tägig

Wir wissen viel über unsere Muskel, die Knochen, das Herz-Kreislauf-System, die steuernden Nerven, doch kennen wir auch die Anatomie, die Physiologie, die Architektur unseres Gewebes, dem faszialen System?

Diese zwei Seminartage legen die Basis für jegliches Training, welches auf die faszialen Strukturen wirkt.

#### Trainingstheorie:

- Aufbau und Funktion des Bindegewebes
- Kennenlernen der 5 Trainingssäulen des Faszien Trainings
  - Fascial Stretch
  - Fascial Elasticity
  - Fascial Power
  - Fascial Flow
  - Fascial Sense
- Trennen von Mythen und Fakten

#### Trainingspraxis:

- Modellstunde Fascial Stretch
- Modellstunde Faszien in Bewegung
- Arbeiten mit Techniken zum Fascial Selfrelease (fasziale Eigenbehandlung)

#### Zielgruppe:

GroupFitness Trainer, Fitness- und Athletic Trainer  
Therapeuten im Gruppenunterricht

#### Voraussetzung:

Grundkenntnisse der allgemeinen Anatomie des Körpers; Grundlagen der Trainingslehre  
Umgang und Einsatz von Musik im Unterricht ist von Vorteil

Unterrichtseinheiten	20
Seminarzeiten	Sa 10:00 - 18:00 Uhr So 10:00 - 18:00 Uhr (kann je nach Ausbildungsort abweichen)

Gebühr: 250,00 EUR zzgl. MwSt. / **297,50 EUR**