

Faszien in Bewegung



TENSEGRITY FLOW -Faszien in Bewegung im NEXT LEVEL

Kraft und Beweglichkeit als eine Einheit trainieren. Das Tensegrity System beschreibt die Spannungslinien in unserem Körper, Kräfte, die von Muskel zu Muskel übertragen werden, von einem Körperteil zum nächsten. Spannungsgeladen wird mal die Kraft und mal die Beweglichkeit herausgefordert. Bewegungsflows entstehen, die das Gewebe versorgen, Energien wecken & Kräfte hervorzaubern.

In der Theorie werden die aktuellen Erkenntnisse der Faszienforschung praxisnah erläutert. Was hat die Faszienforschung im Bereich des Dehnens verändert? Wie unterstützen uns die Faszien kraftvoll?

Die Praxis lehrt uns ein ganz neues das Bewegungskonzept.

Inhalte:

- Wirkung von Dehnung auf Faszien, Muskeln, Nerven
- Myofascial Lines versus isoliertes Dehnen
- Versorgung durch Dehnung
- Wirkung von Krafttraining, Kraftausdauer - submaximales bis Maximalkrafttraining, auf die Faszien
- Erklärungsansätze der Synthesereize auf physiologischer Basis (Zelle, Fasern, Nerven)
- Modellstunde - Tensegrity Flow
- Lernen der Unterrichtsstruktur „Tensegrity Flow“
- Training für den eigenen Unterricht

Voraussetzung:

Literaturkenntnis (Faszien in Bewegung, G.Slomka, Meyer&Meyer Sportbuchverlag), Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen.

Unterrichtseinheiten	8
Seminarzeiten	10:00 - 17:00 Uhr (Zeiten können je nach Ausbildungsort abweichen)