



SPECIAL DAY

Fascial News 2020

Faszien! - Der Mega Trend!

Trend ist, was die Aufmerksamkeit zieht. Ein Trend wird zum Mega Trend, wenn ein Thema mehr als 10 Jahre im besonderen Fokus steht.

So ist es mit den Faszien. Seit über 10 Jahren widmen wir uns diesem spannenden Thema. Viele verschiedene Formen von Faszientraining eroberten den Fitnessmarkt und finden ihre Anwendung im Leistungssport und der Therapie. Die Anzahl der Universitäten, die sich der Forschung des faserigen Bindegewebes annehmen wächst stetig. Auch mein Forschungsgebiet an der Universität Hildesheim ist das Fasziale System.

Heute, mit diesem Fortbildungstag, möchte ich allen Faszienbegeisterten ein Update geben. Was ist der aktuelle Stand der Forschung? Welche Ergebnisse liefern uns Trainern und Therapeuten sinnvolle und umsetzbare Ergebnisse. Was ist Fakt - was Mythos?

Inhalt im Überblick:

- Vorstellen aktueller Studienergebnisse
- Trennen von Mythen und Fakten des Faszientrainings
- Vorstellen einer Interventionsstudie zum Mobility Training
- 2 Modelleinheiten - Faszientraining

Voraussetzung:

Dieser Tag ist richtet sich in erster Linie an Trainer mit guten faszialen anatomischen Grundkenntnissen.

Master Update: "Faszien in Bewegung - Master Trainer".