



AUS- UND FORTBILDUNGSPROGRAMM



**HEALTH
CONCEPT**

www.gunda-slomka.de

Personal Training für Therapie, Sport und Alltag



Persönliche Betreuung – Persönliches Training – Sporttherapie

Die Wege in die Belastungsfähigkeit, in die Leistungsoptimierung und heraus aus dem Schmerz sind höchst individuell.

Im Eingangsgespräch bestehend aus Anamnese, Status- und Bewegungsanalyse, wird für Sie ein individuelles Trainings- und Therapiekonzept erstellt. Die betreuten Trainings- und Sporttherapiestunden führen zu einem eigenständigen Training und einer nachhaltigen Behandlung.

Die wichtigste Grundlage meiner Arbeit ist das Verständnis für den eigenen Körper und die differenzierte, achtsame Wahrnehmung von Haltung und Bewegung. Je besser Sie Ihren eigenen Körper kennen, ihn spüren und die Vorgänge verstehen, desto effektiver können Sie aktiv Schmerzmuster durchbrechen, Stabilität und Kraft, wie auch Bewegungsfreiheit aufbauen.

Die 1:1 Betreuung ist dabei die beste Voraussetzung.

Ich freue mich auf gemeinsame Stunden und gute Erfolge!



Praxisräume

Praetoriusweg 3
30655 Hanover / Bothfeld

Informationen und Preise unter:

www.gunda-slomka.de
oder auf persönliche Anfrage:
gundaslomka@gmx.de
+49 172 5439226



Willkommen im Aus-und Fortbildungs- system der GUNDA SLOMKA education

Die Begeisterung für die Bewegung, das Lehren und die Idee therapeutische Ansätze mit denen der Prävention zu verbinden, spornt mich seit Jahrzehnten an, Trainingskonzepte zu entwickeln, die uns belastbar machen, beschwerdefrei, mobil und beweglich, um mit einer hohen körperlichen Lebensqualität den Alltag genießen zu können.

Als Biologin, Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin lehre ich heute für ein breites Spektrum an Lernenden – an der Universität, in Zentren der Physiotherapie, in Trainer-Akademien, Ausbildungszentren für Sportlehrer sowie für Übungsleiter und Trainierende in Vereinen und Studios.

Meine Begeisterung galt bereits vor vielen Jahren und gilt auch noch heute der Anatomie und Physiologie, letztendlich der inneren Architektur des Körpers.

Mich fasziniert es, Bewegung in einen großen, nahezu ganzheitlichen Kontext zu setzen, dem Körper etwas Gutes zu tun, ihn zu versorgen, Schmerzen zu lindern, die Bewegungsfreude und letztendlich die Lebensqualität jedes Einzelnen zu steigern.

Unser Körper ist ein komplexes System. Mit dem Bestreben, den eigenen Körper zu verstehen, lade ich Sie / Dich ein, zu lernen, was unser Körper benötigt, um gesund und leistungsfähig zu sein.

Bewegung im NEXT LEVEL.

Körperverständnis im NEXT LEVEL.

... to become a professional of your own body!

... to become a professional with your teaching skills!

GS education – für mehr Verständnis für Deinen Körper!

www.gunda-slomka.de

Inhalt

Willkommen	3
Ausbildung	
Faszien in Bewegung	5
Foundation Kurs	6
5 Kurse im Next Level	7
I. Fascial Stretch	8
II. Fascial Elasticity	9
III. Fascial Power	10
IV. Fascial Flow	11
V. Fascial Sense	12
Certification Day	13
Faszien Kompaktausbildung	14
Weiterbildung	
Update – Fascial News 2020	15
Fortbildung	
Faszien in Bewegung – Pilates	16
Special Days	
Low back pain „under the skin“	17
Stressbewältigung und Burnout Prophylaxe in Bewegung	18
Faszien Yoga	19
Ausbildung	
Bewegter Rücken	20
Weitere Informationen	
Ausbildungsstandorte / Partner	22
Kooperationspartner	24
Produkte	25
Ausbildungsübersicht	26
Über Gunda Slomka	28

AUSBILDUNG

Faszien in Bewegung

Bewege Deine Faszien!

Faszien, das Form gebende, Kräfte weiterleitende, alles miteinander verbindende, Flüssigkeit durchtränkte, elastische und sensible Netzwerk unseres Körpers.

Seit mehr als 10 Jahren drängt das faszierende Gewebe ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Aus der vielfältigen Forschung lernen wir jährlich mehr über die Anatomie, Physiologie und die Anpassungsmöglichkeiten durch Training und Behandlung. Nun gilt es dieses Wissen sinnvoll in die Praxis zu integrierern. Applied Science!

Faszientraining ist weit mehr, als das Arbeiten mit Schaumstoffrollen. Faszientraining ist kein Trend, der langsam wieder abebbt.

Faszientraining ist die Grundlage für Training und Gesundheit.

In der 100-Stunden Ausbildung zum Faszien Master Trainer lernen wir viel Spannendes über das Training, über Leistung, über Regeneration, über die Möglichkeiten, Krankheit und Schmerz vorzubeugen, oder zu heilen.

Die Ausbildung zum Faszientrainer ist für jeden Trainer oder auch jeden Trainierenden sinnvoll. Es entsteht ein umfassendes Verständnis vom Körper.

Der Fokus der Praxis- (Modell-)einheiten liegt dabei auf dem Arbeiten mit Gruppen.

Der Weg zum

Faszien in Bewegung – Master Trainer

Ausbildung (100 UE):

- | | |
|---------------------------|------------|
| I. Foundation Kurs | 2-tägig |
| II. 5 Kurse im Next Level | je 1-tägig |
| III. Certification Day | 1-tägig |

Alle Kurse (ausgenommen III.) können als separate Fortbildungstage besucht werden. Der Foundation Kurs, inklusive der 5 Kurse im Next Level erlauben Dir, Dich zum Certification Day anzumelden.

Dieser Lehrgangstag schließt mit dem Zertifikat ab:

Faszien in Bewegung – Master Trainer

Foundation Kurs

2-tägig

Faszien in Bewegung

Wir wissen viel über unsere Muskeln, die Knochen, das Herz-Kreislauf-System, die steuernden Nerven, doch kennen wir auch die Anatomie, die Physiologie, die Architektur unseres Gewebes, dem faszialen System, der extrazellulären Matrix? 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
- Einblick in den aktuellen Stand der Forschung

Trainingspraxis:

- Modellstunden zu den 5 Trainingssäulen

Zielgruppe:

GroupFitness Trainer, Pilates- und Yogalehrer, Fitness- und Athletik-Trainer, Therapeuten im Gruppenunterricht, interessierte Trainierende.

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)

Die Ausbildungstermine findest Du auf der Übersicht auf Seite 26 /27.

Mehr Informationen und die Preise unter: www.gunda-slomka.de

Next Level

Faszien in Bewegung

Aufbauend auf den Grundlagen der Anatomie, Physiologie und Architektur (Basiswissen – Faszien in Bewegung), steigen wir mit den Kursformaten im **Next Level** mit jedem Lehrgangstag tiefer in eine der 5 Themen-Säulen ein.

Die fünf Säulen des Faszientrainings

<p>Fascial Stretch</p> <p>Bewegungs- freude & Bewegungs- freiheit</p>	<p>Fascial Elasticity</p> <p>Die Renaissance des Schwingens und Federns</p>	<p>Fascial Power</p> <p>Spann- KRAFT im Netzwerk Tensegrity Moves</p>	<p>Fascial Flow</p> <p>Alles im Fluss</p>	<p>Fascial Sense</p> <p>Impulse für das Nerven- system</p>
--	--	--	--	---

Die **Kurse im Next Level** richten sich an **Trainer im Next Level**.

Neben dem Haupt-Themengebiet, resultierend aus den 5 Trainingssäulen, werden wir an diesen Fortbildungstagen immer ein wenig Zeit den aktuellen Themen aus der Sportwissenschaft schenken.

Gemeinsam auf dem Weg zu mehr Wissen!

Gemeinsam auf dem Weg zum professionellen Trainer!



I. Fascial Stretch

1-tägig

Bewegungsfreude & Bewegungsfreiheit

„Stretching“ – viel diskutiert in den letzten Jahrzehnten. Von dem einst dynamischen Dehnen, über rein statische Methoden, stehen heute erneut dynamische Techniken im Vordergrund. Was ist aus den Risiken geworden, die man den dynamischen Dehnmethoden nachsagte? Was dehnen wir überhaupt? Die Muskeln, die Faszien oder doch nur die Toleranz des neuronalen Netzwerks?

Dehnen oder auch das Mobility Training stehen durch das Mehr an Wissen von den faszialen Strukturen erneut im Fokus. Dehnen macht Sinn! Es schenkt uns Bewegungsfreude, Bewegungsfreiheit, kann Verletzungen verhindern, Entzündungen reduzieren, kann Schmerzkreisläufe durchbrechen und verändert die Architektur des faszialen Fasernetzwerks.

Nur wie? An diesem Lehrgangstag schauen wir genau hin. Was müssen wir tun, um die Beweglichkeit zu verbessern, was für die Dehnfähigkeit? Was ist Dehnen für den Gesunderhalt des Körpers und welche Rolle spielen dabei die Faszien?

Inhalte:

- Wirkung von Dehnung auf Faszien, Muskeln, Nerven
- Myofascial Lines versus isoliertes Dehnen
- Verständnis von Ferndehnungen
- Modellstunde Fascial Stretch
- Stretchübungen im Fokus (Techniktraining)

Voraussetzung:

Foundation Kurs Faszien in Bewegung oder Vergleichbares.

Literaturkenntnis – Faszien in Bewegung / Faszien Kompakt, Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen und ein Basiswissen zu Dehnmethoden und-techniken.

Unterrichtseinheiten: 10

Seminarzeiten: 10:00 – 18:00 Uhr

(kann je nach Ausbildungsort abweichen)

Die Ausbildungstermine findest Du auf der Übersicht auf Seite 26 /27.

Mehr Informationen und die Preise unter: www.gunda-slomka.de

II. Fascial Elasticity

1-tägig

Die Renaissance des Schwingens und Federns

Eine Qualität der extrazellulären Matrix ist das Speichern und erneute Freisetzen von Energie. Wir können unser Gewebe elektrisch aufladen und diese Energie für unsere Bewegung zur Verfügung stellen. So können wir die Muskelleistung unterstützen, Energieressourcen sparen, Energie aufbauen und den Alltag „jugendlicher“, leichtfüßiger gestalten. Nur wie? Das wird Aufgabe dieses Lehrgangstages sein!

Inhalte:

- Wirkung von rhythmisch, oszillierenden, federnden Bewegungen und Techniken mit intensiver Vorspannung
- Ziele und Training für den Alltag
- Ziele und Training für Sport und Wettkampf
- Modellstunde Fascial Elasticity
- Techniktraining – Übungen für Alltag und Sport

Voraussetzung:

Foundation Kurs Faszien in Bewegung oder Vergleichbares
Literaturkenntnis – Faszien in Bewegung / Faszien Kompakt, Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen.

Dieser Kurs richtet sich ebenso an aktive Sportler und Athleten, wie auch Athletiktrainer.

Unterrichtseinheiten: 10

Seminarzeiten: 10:00 – 18:00 Uhr

Die Ausbildungstermine findest Du auf der Übersicht auf Seite 26 /27.

Mehr Informationen und die Preise unter: www.gunda-slomka.de



III. Fascial Power

1-tägig

Spannkraft im Netzwerk Tensegrity Moves

Fascial Power – die Faszien können eigenständig Spannung entwickeln, sie können Kräfte weiterleiten und sie können die Muskelkraft unterstützen. Das ist Fakt. Natürlich benötigt nur jede einzelne Fähigkeit spezifische Trainingsreize. Was und wie trainiere ich, wenn ich maximales oder submaximales Krafttraining durchführe? Multijoint-Training, Ganzkörperstabilisationen – tensegrale Systeme sind von Bedeutung, aber auch elastische Eigenschaften, sowie mentale, neuronale Impulse.

Lerne, wie Du Dein Krafttraining verändern kannst, um die Ressourcen aus den faszialen Strukturen optimal zu nutzen.

Inhalte:

- Wirkung von Krafttraining, Kraftausdauer – submaximales bis Maximalkrafttraining – auf die Faszien
- Erklärungsansätze der Synthesereize auf physiologischer Basis (Zelle, Fasern, Nerven)
- Modellstunde Fascial Power
- Übungskatalog und Übungsbesprechungen der Trainingssysteme für Alltag und Sport

Voraussetzung:

Foundation Kurs Faszien in Bewegung oder Vergleichbares.
Literaturkenntnis – Faszien in Bewegung / Faszien Kompakt, Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen.

Unterrichtseinheiten: 10

Seminarzeiten: 10:00 – 18:00 Uhr

Die Ausbildungstermine findest Du auf der Übersicht auf Seite 26 /27.

Mehr Informationen und die Preise unter: www.gunda-slomka.de



IV. Fascial Flow

1-tägig

Alles im Fluss

Versorgung ist alles! Die Grundsubstanz der faszialen Matrix versorgt, nimmt die Nährstoffe auf, verteilt und liefert Stoffwechselprodukte, Abfallstoffe und Giftstoffe dem lymphatischen und venösen System zum Abtransport zu. Je störungsfreier die Grundsubstanz fließen kann, desto gesünder und energiereicher ist unser Körper.

Es gibt Techniken, die auf die Stoffwechselaktivität, die Bindungsfähigkeit von Wasser und Mikronährstoffen wirken und ein ausgeglichenes Gewebemilieu als Basis unserer Gesundheit herstellen. So werden wir in den Säure-Basenhaushalt einsteigen, ihn als eine Ursache von Schmerz diskutieren und Lösungsstrategien entwickeln.

Das Grundgewebe als die Basis unseres Lebens kennen- und verstehen lernen!

Inhalte:

- Die Flüssigkeitssysteme unseres Körpers mit ihren ver- und entstorgenden Aufgaben
- Ernährungs- und Molekülbindungssystem der Makromoleküle der Grundsubstanz
- Wirkung von Übersäuerung auf die Faszien
- Milieuvverschiebung als eine Ursache von Schmerz
- Modelleinheiten Fascial Flow
- Hoher Praxisanteil zum Erspüren und Erlernen der o.g. Techniken



Voraussetzung:

Foundation Kurs Faszien in Bewegung oder vergleichbares.

Literaturkenntnis – Faszien in Bewegung / Faszien Kompakt, Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen.

Unterrichtseinheiten: 10

Seminarzeiten: 10:00 – 18:00 Uhr

Die Ausbildungstermine findest Du auf der Übersicht auf Seite 26 /27.

Mehr Informationen und die Preise unter: www.gunda-slomka.de

V. Fascial Sense

1-tägig

Impulse für das Nervensystem

Myofascial Selfrelease – Fakten * Hoffnungen * Risiken

Das wird das Thema unseres Lehrgangstages sein.

Die Faszien gelten als unser reichhaltigstes Sinnesorgan. Allein aus dem Grunde sind myofasziale (Selbst-) Behandlungen weit verbreitet und beliebt. Foamrolling beispielsweise tut gut, wir spüren uns besser und mögliche Spannungen oder Schmerzen können verschwinden. Doch verbergen sich auch einige Risiken hinter einigen Techniken. Dieser Tag soll die Mythen von den Fakten trennen und mögliche Risiken aufzeigen. Wir lernen Techniken und Tools zur Eigenbehandlung kennen. Um die Wirkung von Druck, Zug, Vibrations, etc. besser zu verstehen, werden die Grundlagen gelegt, die Arten der Rezeptoren vorgestellt und deren Stimulationsmöglichkeiten zur Aktivierung oder Entspannung.

Mit mehr Wissen zum sicheren Training!

Inhalte:

- Das reichhaltige Nervensystem unseres Körpers (Rezeptoren)
- Reize für die Rezeptoren
- Kennenlernen und erleben unterschiedlicher Release-Techniken und Methoden zur Versorgung
- Risiken und Nutzen bei der Anwendung der verschiedenen Techniken
- Vorstellen von Studienergebnissen



Voraussetzung:

Foundation Kurs Faszien in Bewegung oder Vergleichbares.
Literaturkenntnis – Faszien in Bewegung / Faszien Kompakt.

Unterrichtseinheiten: 10

Seminarzeiten: 10:00 – 18:00 Uhr

Die Ausbildungstermine findest Du auf der Übersicht auf Seite 26 /27.

Mehr Informationen und die Preise unter: www.gunda-slomka.de

Certification Day

Im Anschluss an die Ausbildung zum Faszien in Bewegung Master Trainer, folgt eine Lern- und Umsetzungsphase daheim, die mit einer Zertifizierung abschließt.

Der Certification Day beinhaltet:

- Ein Vorstellen Deiner Arbeit mit dem faszialen Netzwerk (Create your own style!).
- Bietet eine Plattform zur Diskussion und Reflektion. (Be a professional!).

Wir nutzen diesen Tag, um spezifische Trainingsfelder- und Trainingsmodelle vorzustellen und zu diskutieren.

Fragestellungen, die sich bei der Vorbereitung entwickelten, finden hier ihren Raum und ihre Antworten.

Trainer, die an dem Certification Day teilnehmen, tragen im Anschluss den Titel:

Faszien in Bewegung – Master Trainer

Der Tag ist die Basis für „Fascial Networking“.

Trainer im Austausch!

Gemeinsam auf dem Weg zu mehr Wissen!

Gemeinsam auf dem Weg zum professionellen Trainer!

Voraussetzung zur Anmeldung:

Foundation Kurs + Kurse im Next Level oder

Faszien Kompaktausbildung

Hospitationen auf Anfrage möglich!

Seminarzeiten: in Abhängigkeit der Teilnehmerzahl

Die Ausbildungstermine findest Du auf der Übersicht auf Seite 26 /27.

Mehr Informationen und die Preise unter: www.gunda-slomka.de

Faszien Kompaktausbildung

5 Tage kompaktes Wissen
Foundation & 5 Next Level Kurse
an fünf aufeinanderfolgenden Ausbildungstagen

Inhalt

- Grundlagen zzgl. Next Level Inhalte der 5 Trainingssäulen.

Die fünf Säulen des Faszientrainings

Fascial Stretch	Fascial Elasticity	Fascial Power	Fascial Flow	Fascial Sense
Bewegungs- freude & Bewegungs- freiheit	Die Renaissance des Schwingers und Federns	Spann- KRAFT im Netzwerk Tensegrity Moves	Alles im Fluss	Impulse für das Nerven- system

1 Tag Certification Day
Be a professional!

Abschluss

Faszien in Bewegung – Master Trainer

Der Tag ist die Basis für „Fascial Networking“.

Trainer im Austausch!

Gemeinsam auf dem Weg zu mehr Wissen!

Gemeinsam auf dem Weg zum professionellen Trainer!

Ausbildungszeiten:

Montag: 10:00 – 18:00 Uhr

Dienstag–Donnerstag: 09:00 – 18:00 Uhr

Freitag: 09:00 – 15:30 Uhr

Die Ausbildungstermine findest Du auf der Übersicht auf Seite 26 /27.

Mehr Informationen und die Preise unter: www.gunda-slomka.de

WEITERBILDUNG

Update – Faszien Master Trainer

Fascial News 2020

Wie ist der aktuelle Stand der Forschung?

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 richtet sich in erster Linie an Trainer mit guten fasziellen anatomischen Grundkenntnissen.

Unterrichtseinheiten: 10

Seminarzeiten: 10:00 – 18:00 Uhr

Die Ausbildungstermine findest Du auf der Übersicht auf Seite 26 /27.

Mehr Informationen und die Preise unter: www.gunda-slomka.de

FORTBILDUNG

Faszien in Bewegung – Pilates

Konzept:

Corinna Michels & Christiane Wolff

Ausbilderin: Corinna Michels

Gestützt auf das Faszien-Trainingsystem mit seinen 5 Säulen, setzen wir in dieser Tagesfortbildung die Kenntnisse daraus gezielt auf die Pilates-Methode um. Bewegungsfluss, Länge und Weite und das Arbeiten in Muskelketten sind Grundzüge der Pilatesmethode und treffen auf Synergien des Faszientrainings. Doch welche Varianten können wir darüber hinaus entwickeln? Welches Wissen schenkt uns die Faszienforschung, die ein Pilatestraining erweitern oder bereichern kann?

Applied Science! Angewandte Wissenschaft!
Mit mehr Wissen zum professionellen Trainer!

Im Laufe dieses Tages erhältst Du Ideen zur Umsetzung, erlebst Modellstunden und die dahinterstehende Theorie.
Erlebe Faszien- und Pilatestraining in Symbiose.

Inhalte:

- Trainingsprinzipien des Faszientrainings und der Pilatesmethode im Einklang
- Pilates Übungen und Myofascial Lines
- Modellstunden Faszien Pilates

Voraussetzungen:

Faszien in Bewegung Foundation Kurs, Faszien in Bewegung Master Trainer oder vergleichbares.
Gute Vorkenntnisse in der Pilates Trainingsmethode.

Unterrichtseinheiten 8

Seminarzeiten 10:00 – 17:00 Uhr

(kann je nach Ausbildungsort abweichen)

Die Ausbildungstermine findest Du auf der Übersicht auf Seite 26 /27.

Mehr Informationen und die Preise unter: www.gunda-slomka.de



SPECIAL DAY

Low back pain „under the skin“

Ein „spannendes“ System – die thorakolumbale Faszie

Das Kreuz mit dem Kreuz!

Mal ist es ein Zuviel an Spannung, mal die fehlende Kraft. Chronisch unterschwellige Probleme, wie auch der immer wiederkehrende starke Schmerz machen uns oft das Leben schwer.

Dieser Lehrgangstag zeigt vielfältige Ursachen für die Sorgen mit dem Rücken. Das komplexe System der thorakolumbalen Faszie (TLF) beispielsweise ist dabei ein spannendes System, welches gezielte Maßnahmen des Trainings fordert. Aus Wissenschaft und Forschung konnten wir die letzten Jahre viel über die TLF lernen. Mit dem Wissen über myofasziale Zusammenhänge und der Kenntnis zum Wirkungsfeld der Schmerzsensoren können wir gezielt Einfluss nehmen.

Einfluss nehmen durch Training, Einfluss nehmen durch Entspannung- und Versorgungstechniken.

Nach einleitender Theorie wird es ein praxisreicher Tag:

- Modellstunde: Mobility Training für die TLF
- Vorstellen & Üben von Release-Techniken
 - Self Release
 - Partner Release
 - Tool Release

Ein (ent-)spannender Tag für Trainer, Übungsleiter und Therapeuten.

Voraussetzung:

Literaturkenntnis (Faszien in Bewegung, G.Slomka, Meyer&Meyer Sportbuchverlag), Übungsleiter C / Trainer C,B,A / Physiotherapeut / Fitness- oder GroupFitness Trainer

Dieser Special Day ist besonders gerichtet an: Faszien in Bewegung – Master Trainer.

Unterrichtseinheiten 8

Seminarzeiten 10:00 – 17:00 Uhr

(kann je nach Ausbildungsort abweichen)

Die Ausbildungstermine findest Du auf der Übersicht auf Seite 26 /27.

Mehr Informationen und die Preise unter: www.gunda-slomka.de

SPECIAL DAY

Stressbewältigung und Burnout Prophylaxe in Bewegung

Referent: Corinna Michels

Stress, Überlastung, Burnout – die Schlagworte unserer „schnellen“ Zeit.

Viele Menschen sehnen sich nach Entspannung und danach, in die Ruhe zu kommen. Hierfür kann Bewegung genau die richtige Lösung sein – bewusstes Bewegen und Atemtechniken können Spannungen lösen, Energien lenken, neue Perspektiven schaffen und neue Kraft schenken! An diesem Workshop-Tag erlebst und erfährst Du Wertvolles über die Auswirkungen von Stress auf unseren Körper und die positiven Wirkungen von Atmung und Achtsamkeit in Bewegung. Wie kannst Du Dich oder Deine Teilnehmer noch besser auf ihrem/Deinem Weg begleiten? Wie kannst Du die positiven Effekte auf Körper und Geist verstärken?

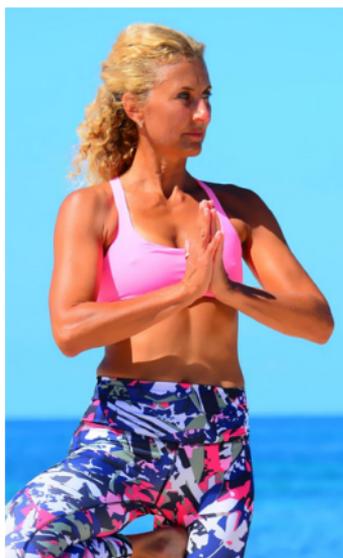
Lass Dich inspirieren, finde Deinen Weg und genieße diesen Tag.

Inhalte:

- Flows - Achtsamkeit in Bewegung – Yoga, Pilates & More
- Körperwahrnehmungs- und Atemübungen
- Hintergründe zum Thema Stress und seinen Auswirkungen auf den Körper

Voraussetzungen:

Freude an Bewegung
Neugier und Offenheit



Unterrichtseinheiten 8

Seminarzeiten 10:00 – 17:00 Uhr

(kann je nach Ausbildungsort abweichen)

Die Ausbildungstermine findest Du auf der Übersicht auf Seite 26 /27.

Mehr Informationen und die Preise unter: www.gunda-slomka.de

SPECIAL DAY

Faszien Yoga

Referent: Christiane Wolff

Yoga ist eine der grundlegenden Philosophien, die sich mit Energie auseinandersetzt. Yogis lenken Prāṇa – die Lebenskraft –, weiten sie aus, nutzen sie als Bewusstheitsschulung. Sowohl die traditionelle chinesische Medizin als auch die indische Lehre vom Wissen des Lebens betrachten das Faszienewebe als einen entscheidenden Ort des Körpers, um Energie zu erfahren.

Jahrtausendealte ganzheitliche Erfahrungen und Herangehensweisen werden seit geraumer Zeit aus naturwissenschaftlicher Sicht untersucht. Dabei dienen physiologisch nachweisbare Vorgänge dazu, holistisches Wissen über die energetischen Prozesse im Körper zu erklären. Dieser Tag ist eine Einladung, in die indische Erfahrungswelt einzutauchen und in fließenden Āsanas, im Atem, in der Stille und der Aktivität das Faszienewebe als Energiesystem zu erleben.

Inhalte:

- Tensegrity und Faszien Yoga-Flows
- Atem- und Wahrnehmungsübungen
- Faszien- und Energieübungen mit Partner

Voraussetzung:

Faszien in Bewegung Foundation Kurs oder vergleichbares.
Yogalehrende, die in die Welt der Faszien eintauchen wollen.

Unterrichtseinheiten 8

Seminarzeiten 10:00 – 17:00 Uhr

Die Ausbildungstermine findest Du auf der Übersicht auf Seite 26 /27.

Mehr Informationen und die Preise unter: www.gunda-slomka.de



AUSBILDUNG

Bewegter Rücken

2-tägig

*Ein GroupFitness-Trainingskonzept
für die Rückengesundheit*

*Bewegter
RÜCKEN*

BEWEGTER RÜCKEN ist ein Trainingskonzept, das sich durch fließend harmonische Bewegungen im Rhythmus der Musik auszeichnet. Eine moderne und zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings.

Wartungsarbeit für den Körper!

Denkmodelle aus der Physiotherapie, der Sportmedizin und Sportwissenschaft gaben den Anstoß, ein dynamisch, funktionell ausgerichtetes Bewegungskonzept für den Rücken zu entwickeln, welches

- aufrichtet
- belastbar und flexibel macht
- versorgt und
- Schmerzkreisläufe durchbrechen kann.



Den Körper als Einheit sehen, auf alle Strukturen und deren Vernetzung untereinander eingehen, das ist das Ziel des Bewegungskonzeptes BEWEGTER RÜCKEN.

Im Zentrum des Bewegungskonzeptes steht dabei das harmonisch, fließende Arbeiten mit hoher Bewegungsqualität im Rhythmus der Musik.

Das Spiel zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Kraft und Gelöstheit, das Setzen spezifischer Reize für alle Strukturen, stehen für uneingeschränkte Bewegungsfreude, eine hohe Lebensqualität im Alltag.

Die vermittelten theoretischen Grundlagen werden an den zwei Fortbildungstagen direkt in die praktische Umsetzung geführt.

Inhalte:

Trainingstheorie:

- 4 Trainingssäulen für einen belastbaren und beschwerdefreien Rücken
 - Körperhaltung – Ausgleich zur Schwerkraft
 - Stabilität – Innere und äußere Stärke
 - Energien wecken
 - Entspannung – Innere Achtsamkeit
- Vermittlung des Bewegungskonzeptes BEWEGTER RÜCKEN
 - Stundenaufbau
 - Gestaltung der Bewegungsflows
 - Musikeinsatz

Trainingspraxis

- Modelleinheiten BEWEGTER RÜCKEN
 - Techniktraining
 - dynamisches Haltungstraining
 - Übungsphasen zum Lernen und Lehren der Bewegungsflows

Zielgruppe:

GroupFitness Trainer

Therapeuten im Gruppenunterricht

Voraussetzung:

Grundkenntnisse der Anatomie und Trainingslehre

Umgang und Einsatz von Musik im Unterricht

Unterrichtseinheiten 16

Seminarzeiten 10:00 – 18:00 Uhr

(kann je nach Ausbildungsort abweichen)

Die Ausbildungstermine findest Du auf der Übersicht auf Seite 26 /27.

Mehr Informationen und die Preise unter: www.gunda-slomka.de

Ausbildungsstandorte / Partner

FRANKFURT

Flowing Om

Krebsmühle 1
61440 Oberursel/Frankfurt
Telefon 069/78 98 84 00
www.flowingom.de

*Das Yoga- und Pilates Studio
von Christiane Wolff in der
Krebsmühle.*



Flowing Om



HANNOVER

MOVING BONES GbR

Fössestraße 77
30451 Hannover
Tel.: 05 11/37 08 95 37
www.movingbones.de

*Studio für Bewegung in
Hannover*



Ausbildungsstandorte / Partner

MÜNCHEN

Euro Education
Inhaberin Barbara Raab
Henkelstraße 22
85354 Freising

EURO★**EDUCATION**
European Fitness School

info@euro-education.com
Telefon 081 61/4969-41
www.euro-education.com



KÖLN

mas Institut gmbh
Klosterstr 79 · 50931 Köln
Tel.: 02 21/40 631 21
mas@mas-training.de
www.mas-training.de

mas

Das Institut ist als ehemaliges Kloster direkt im grünen Herzen von Köln gelegen.



Kooperationspartner

BellaBambi®

Eine frische Perspektive auf die Faszienarbeit. Unterdruck und Druck werden kombiniert und Intensitäten variiert. Das ermöglicht neue und unterstützt traditionelle ganzheitliche Ansätze.
www.bellabambi.de



TOGU®

TOGU® ist Hersteller und Spezialist für luftgefüllte Trainings- und Therapiegeräte. Seit über 60 Jahren steht TOGU® für moderne Produkte und Konzepte im Gesundheitssport, für Qualität, Innovation und Verlässlichkeit. Ein vielfältiges Sortiment für Faszien- und Rückentraining finden Sie unter: www.togu.de



FITNESS SCHOOL.TV

ONLINE VIDEOTHEK FÜR GROUP FITNESS TRAINER

Ganze Masterclasses oder Inspirationen aus Kursen, die sich explizit an Trainer richten.

Stundenbilder/Konzepte als Download.
Von Gunda Slomka bisher erschienen:

- Fascial Stretch
- Fascial Power
- Tensegrity Flow
- Fascial Elasticity

Produkte – Bücher

www.gunda-slomka.de



Faszien in Bewegung

ISBN 978-3-89899-848-2
Erschienen im Meyer & Meyer Sportbuchverlag



Faszien – Kompakt Training für das Bindegewebe

ISBN 978-3-89899-995-3
Erschienen im Meyer & Meyer Sportbuchverlag

Produkte

im Shop auf: www.gunda-slomka.de

DVDs

erschienen im eo Verlag



Faszien in Bewegung 1 und 2



Bewegter Rücken 2 und 3



CDs

erschienen im eo Verlag



Faszien in Bewegung Vol. 2



Faszien in Bewegung Vol. 1



Fascial Power one



Bewegter Rücken Vol. 1 bis 6

CDs

erschienen bei MOVE YA!



Flowing Moves



Flowing Stretch #1



Flowing Stretch #2



Flowing Works



Pure Drum

CDs

erschienen bei WOW! Music



Tribal Workout 120 bpm



Tribal Workout 130 bpm

AUSBILDUNG – Faszien in Bewegung

Foundation	Stretch	Flow	Elasticity
29.02./01.03. Frankfurt	18.04. Frankfurt	17.04. Frankfurt	02.05. Frankfurt
11.–15.05. Kompaktwoche in München			
29./30.08. Hannover	25.10. Hannover	07.11. Hannover	08.11. Hannover

WEITERBILDUNG – Faszien Master Trainer

Fascial News 2020 Wie ist der aktuelle Stand der Forschung?	
---	--

FORTBILDUNG

Faszien in Bewegung – Pilates Corinna Michels	27. 06.2020 München 10–17 Uhr
---	-------------------------------------

SPECIAL DAYS

Low Back Pain „under the skin“ Ein „spannendes“ System – die thorakolumbale Faszie	08.02.2020 Köln 10–17 Uhr
Faszien Yoga Christiane Wolff	
Stressbewältigung & Burnout Prophylaxe in Bewegung Corinna Michels	

AUSBILDUNG

Bewegter Rücken	
------------------------	--

Informationen, Preise und Anmeldeformulare unter: www.gunda-slomka.de

Power	Sense	Certification
03.05. Frankfurt	19.04. Frankfurt	16.08. Frankfurt
		04.09. München
28.11. Hannover	29.11. Hannover	12.12. Hannover

25.04.2020 Hannover 10–18 Uhr

19.09.2020 Hannover 10–17 Uhr	17.10.2020 München 10–17 Uhr
-------------------------------------	------------------------------------

06.03.2020 München 13–20 Uhr	15.08.2020 Frankfurt 10–17 Uhr
------------------------------------	--------------------------------------

27.09.2020 Hannover 10–17 Uhr

20.09.2020 Hannover 10–17 Uhr

20./21.06.2020 Hannover Je 10–18 Uhr
--



Anmeldung

PRO SPORT GmbH

GUNDA SLOMKA education
Praetoriusweg 3 · 30655 Hannover
www.gunda-slomka.de · gundaslomka@gmx.de

Preise und Termine:
www.gunda-slomka.de

Anmeldeformulare online oder
via Nachricht per Mail.

Ich freue mich auf interessierte Teilnehmer und
den Austausch mit Euch!

Eure



Über Gunda Slomka

- exam. Sport-und Biologielehrerin
- Sporttherapeutin (Orthopädie)
- Sportwissenschaftlerin mit Lehr- und Forschungsauftrag an der Universität Hildesheim
- Mitglied der Fascia Research Group
- Rückenschullehrerin (DVGS)
- DVNLP Practitioner
- Reiss-Profile-Master
- GroupFitness-Master Ausbilder
- internationale Presenterin
- freiberufliche Mitarbeiterin und Expertin ROBINSON Events
- Fachbuchautorin