

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, das auf die faszialen Strukturen wirkt.

Es schult ein Grundverständnis für die Gesundheit. Faszien in Bewegung - ein Health Concept.

Trainingstheorie:

- Aufbau und Funktion des Bindegewebes
- Kennenlernen der 5 Trainings Säulen 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 Athletik Trainer,
Therapeuten im Gruppenunterricht

Voraussetzung:

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