

Fascial Elasticity

Die Renaissance des Schwingens und Federns

1-tägig

Eine Qualität des faszialen Netzwerks ist die Wandlungsfähigkeit von elektrischer Energie in mechanische Energie. Über das Aufspannen des Gewebes (Vorspannung) entwickeln die Faszien elastische Kräfte. Diese gewonnene Energie kann Bewegungsabläufe ökonomisieren, Muskelkräfte sparen, Bewegungen kraftvoller und den Alltag „jugendlicher“, leichtfüßiger und energiereicher machen.

Wie trainiere ich aber die Qualität der extrazellulären Matrix, damit es mich für den Sport und Alltag optimal unterstützt?

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:

Faszien in Bewegung Foundation Kurs oder vergleichbares.

Literaturkenntnis, Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen.

Dieser Kurs richtet sich ebenso an aktive Sportler, Athleten oder Athletik-Trainer, die nicht ihren Schwerpunkt im Gruppenunterricht haben.