

Next Level Kurs

Fascial Flow

1-tägig

Alles im Fluss

Versorgung ist alles! Faszien sind ein Flüssigkeit durchflutetes System und das mit gutem Grund. Die Grundsubstanz der faszialen Matrix versorgt, nimmt die Nährstoffe des arteriellen Systems auf, verteilt und liefert Stoffwechselendprodukte, Abfallstoffe und Erreger dem lymphatischen und venösen System zum Abtransport zu. Je störungsfreier die Grundsubstanz fließen kann, desto stärker ist unser Immunsystem und alle Gewebe sind mit Nährstoffen reich versorgt. Es gibt Techniken, die die Stoffwechselaktivität, den Stoffaustausch im Gewebe steigern. Gerade in den Gelenken gilt es die Randbezirke der Gelenkflächen zu bedienen, Körperregionen zu erreichen, die im Alltag oder auch beim Sport oft wenig Bewegung und Belastungsschwankungen erfahren.

Alles ist im Fluss! - Die Grundsubstanz muss zum Fließen angeregt werden.

Trainingstheorie:

- Wirkung von Training und mechanischen Reizen auf die Grundsubstanz der faszialen Matrix
- Techniken zur Steigerung der Durchflussrate mittels Bewegung
- Techniken & Strategien zur Steigerung der Bindungsfähigkeit von Flüssigkeit im Gewebe

Trainingspraxis:

- Modellstunde Fascial Flow
- Hoher Praxisanteil zum Erspüren und Erlernen der o.g. Techniken

Zielgruppe:

GroupFitness Trainer, Yoga- und Pilates Lehrer, Fitness- und Athletik Trainer, Therapeuten im Gruppenunterricht, Personaltrainer.

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

Voraussetzung:

Der Next Level Kurse baut auf den Faszien in Bewegung - Foundation Kurs auf. Es ist ein Modul der Ausbildung zum Faszien in Bewegung - Master Trainer.

Quereinsteiger sollten einen vergleichbaren Faszientrainer Basis Kurs absolviert haben und/oder ausreichend Literaturkenntnis, Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen und ein Basiswissen zu den Dehnmethode und- techniken besitzen