

Next Level Kurs

Fascial Power

1-tägig

SpannKRAFT im Netzwerk

Fascial Power - die Faszien können eigenständig Spannung entwickeln, Kräfte weiterleiten und die Muskelkraft unterstützen. Das ist Fakt. Jede einzelne Fähigkeit benötigt 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 oder neuronale Impulse.

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

Trainingstheorie:

- Wirkung von Krafttraining, Kraftausdauer - submaximales bis Maximalkrafttraining, auf die Faszien
- Erklärungsansätze der Synthesereize auf physiologischer Basis (Zelle, Fasern, Nerven)
- Kennen- und anwenden lernen des Fascial Supporting Systems

Trainingspraxis:

- Modellstunde Fascial Power & Tensegrity Flow
- Techniktraining - Übungen für Alltag und Sport

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 Dehnmethoden und- techniken besitzen.