

Next Level Kurs

Fascial Sense

1-tägig

Impulse für das Nervensystem

Myofascial Selfrelease – Wünsche * Hoffnungen * Risiken

Die Faszien gelten als unser reichhaltigstes Sinnesorgan. Über 250 Millionen Nervenzellen lassen sich in dem fasziellen System finden. Allein aus dem Grunde sind myofasziale (Selbst-)Behandlungen weit verbreitet, beliebt und wirkungsvoll. Doch verbergen sich auch 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, Vibration, 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!

Mit mehr Wissen zum professionellen Trainer!

Trainingstheorie:

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

Trainingspraxis:

- Cupping (BellaBambi)
- Foamrolling
- Eigen- und Partnerbehandlungen

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.