

Next Level Kurs

Fascial Stretch

1-tägig

Bewegungsfreude & Bewegungsfreiheit

Dehnen schenkt uns Bewegungsfreude, Bewegungsfreiheit, verhindert Verletzungen, kann Schmerzkreisläufe durchbrechen, Entzündungen reduzieren und verändert die Architektur des faszialen Netzwerks. Dehnung ist ein entscheidender Reiz zum Remodelling der Faszien. Die Faszienforschung hat uns in den letzten Jahren viele spannende Ergebnisse geliefert. Nun gilt es diese in die Praxis zu transferieren.

An diesem Lehrgangstag lernen wir wie myofasziale Bahnen sinnvoll ins Training integriert werden können, welche Dehnintensität wichtig und richtig ist, auch die Dehndauer und die Häufigkeit wird Thema sein. Welche Rolle spielen die Muskeln und die Nerven.

Trainingstheorie:

- Wirkung von Dehnung auf Faszien, Muskeln, Nerven
- Synthesereiz Dehnen zum Remodelling
- Myofascial Lines versus isoliertes Dehnen

Trainingspraxis:

- Fascial Stretch
- Stretchübungen im Fokus (Techniktraining)

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.