

Ausbildung - Faszien in Bewegung

Foundation-Kurs

2-tägig

Faszien in Bewegung

Wir wissen viel über unsere Muskeln, die Knochen, das Herz-Kreislauf-System, die steuernden Nerven, doch kennen wir auch die Anatomie, die Physiologie, die Architektur unseres Gewebes, dem faszialen System? Diese zwei Seminartage legen die Basis für jegliches Training, welches auf die faszialen Strukturen wirkt.

Es schult das Grundverständnis für unsere Gesundheit.
Faszien in Bewegung – ein Health Concept.

Trainingstheorie:

- Aufbau und Funktion des Bindegewebes
- Kennenlernen der 5 Trainingssäulen des Faszien Trainings
 - o Fascial Stretch
 - o Fascial Elasticity
 - o Fascial Power
 - o Fascial Flow
 - o Fascial Sense
- Trennen von Mythen und Fakten

Trainingspraxis:

- Modellstunden - Faszien in Bewegung
- Arbeiten mit Techniken zum Fascial Selfrelease (fasziale Eigenbehandlung)

Zielgruppe:

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

Voraussetzung:

Grundkenntnisse der allgemeinen Anatomie des Körpers; Grundlagen der Trainingslehre
Umgang und Einsatz von Musik im Unterricht ist von Vorteil