

Faszien in Bewegung - Kompakt Ausbildung

Faszien, das Form gebende, Kräfte weiterleitende, alles miteinander verbindende, Flüssigkeit durchtränkte, elastische und sensible Netzwerk unseres Körpers.

Seit einigen Jahren drängt das faszierende Gewebe ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Wir können mittlerweile auf einige sehr wertvolle Ergebnisse aus der Faszienforschung zugreifen und lernen das Wissen aus Anatomie, Physiologie und Pthophysiologie in bestehende Trainingssysteme zu integrieren.

Gunda Slomka, selber an der Universität lehrend und forschend aktiv, entwickelte über viele Jahre ein Faszien-Trainingskonzept für Fitness-, Athletik-Trainer und Therapeuten. Ihr Schwerpunkt liegt dabei auf dem Arbeiten mit Trainingsgruppen.

Diese Faszien-Trainer-Kompaktausbildung führt dich über

- 5 Tage Ausbildung (Intensivwoche)
- 1 Tag Certification Day

zum : **Faszien in Bewegung Master -Trainer.**

Das besondere an dieser Kompaktausbildung ist, dass sowohl die Foundation-Ausbildung, sowie die 5 Next Level Kurse in eine Intensivwoche integriert werden.

Kompakt zum Faszien-Trainer im Next Level!!

Inhalt: 5 Tage

Foundation Kurs: Grundlagen der Anatomie und Physiologie der Faszien

Faszien in Bewegung -Next Level: Trainingssäulen

Die fünf Säulen des Faszientrainings

Fascial Stretch	Fascial Elasticity	Fascial Power	Fascial Flow	Fascial Sense
Bewegungs-freude & Bewegungs-freiheit	Die Renaissance des Schwingens und Federns	Spann-KRAFT im Netzwerk Tensegrity Moves	Alles im Fluss	Impulse für das Nerven-system

- **Fascial Stretch**

Eine gute Beweglichkeit steht für Bewegungsfreiheit und Bewegungsfreude. Welche Rolle spielen, neben der Muskulatur und den Nerven, die Bindegewebsstrukturen? Wie wirken Dehnreize auf das fasziale System?

Inhalt:

- Synthesereize Bindegewebszelle zur Kollagensynthese
- Einfluss von Training auf die Architektur der Bindegewebsfasern
- Einordnung der Faszien in den Trainingskontext Stretching und Beweglichkeitstraining
- Modelleinheiten Fascial Stretch

- **Fascial Elasticity**

Faszien sind elastisch. Nicht umsonst spricht man vom Jungbrunnen „Faszie“. Qualitativ gut ausgebildete fasziale Strukturen lassen einen jugendlichen, elastischen Gang entstehen und können uns elastisch in Sport und Alltag unterstützen.

Inhalt:

- Elastische Eigenschaften der extrazellulären Matrix, Piezoelektrische Aktivität und kinetische Rückstellkräfte (Känguru-Effekt) verstehen
- Training der elastischen Eigenschaften
- Modellstunde Fascial Elasticity

- **Fascial Power**

Fascial Power - die Faszien können eigenständig Spannung entwickeln, sie können Kräfte weiterleiten und sie können die Muskelkraft unterstützen. Sie bilden ein „Supporting System“ für die Muskeln.

Inhalt:

- Tensegrales Spannungssystem Faszie (Tensegrity Modell)
- Die Bindegewebszelle als Kraftressource
- Elastische Eigenschaften nutzbar machen zur Kraftunterstützung
- Modellstunde Fascial Power

- **Fascial Flow**

Die Grundsubstanz, die interstitielle, ist die für alle Stoffwechselaktivitäten zuständige, Flüssigkeit. Das Grundgewebe.

Es gibt Techniken, die die Stoffwechselaktivität, den Stoffaustausch im Gewebe steigern.

Inhalt:

- Kennenlernen des molekularen Aufbaus der Grundsubstanz und deren Funktion
- Einflussnahme auf Qualität und Quantität durch Training (Ernährung)
- Chemische Milieuverschiebungen / Säure-Basenhaushalt
- Kennenlernen der Ursachen von Triggerpunkten und neurogenen Entzündungen. Einflussnahme durch Training und Selbstbehandlung
- Modellstunde Fascial Flow

- **Fascial Sense**

Geschätzt 80% aller Rezeptoren liegen in faszialen Strukturen. Die Faszie als Sinnesorgan!

Wir können über spezifische Reize aktivieren, entspannen und Schmerzkreisläufe durchbrechen.

Inhalt:

- Kennenlernen der unterschiedlichen Rezeptorenarten und deren Aufgabenvielfalt
- Reflektorische Systeme und Reizverarbeitung (sympathische, parasympathische Reizverarbeitung)
- Vorstellen und anwenden diverser Tools zur myo-faszialen Selbstbehandlung
- Pro und contra Foamrolling (Mythen, Risiken, Fakten)

Voraussetzung:

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

Ausbildungszeiten

Tag 1/5	11 - 19 Uhr
Tag 2/5	09 - 18 Uhr
Tag 3/5	09 - 18 Uhr
Tag 4/5	09 - 18 Uhr
Tag 5/5	09 - 15 Uhr 10:00

Gebühr: 850,00 EUR (zzgl. MwSt.)