GUNDA SLOMKA
EDUCATION

FASZIEN IN BEWEGUNG
Facial Power

10 UE

Bewegungsfreude & Bewegungsfreiheit

„Stretching“ – viel diskutiert in den letzten Jahrzehnten. Von dem einst dynamischen Dehnen, über rein statische Methoden, stehen heute erneut dynamische Techniken im Vordergrund. Was ist aus den Risiken geworden, die man den dynamischen Dehnmethoden nachsagte? Was dehnen wir überhaupt? Die Muskeln, die Faszien oder die Toleranz des neuronalen Netzwerks?

Dehnen steht durch das Mehr an Wissen um die faszialen Strukturen erneut verstärkt im Fokus. Dehnen macht Sinn! Es schenkt uns Bewegungsfreude, Bewegungsfreiheit, kann Verletzungen verhindern, kann Schmerzkreisläufe durchbrechen, Entzündungen reduzieren und verändert die Architektur des faszialen Fasernetzwerks.

Nur wie?
An diesem Lehrgangstag schauen wir genau hin. Was müssen wir tun, um die Beweglichkeit zu verbessern, was für die Dehnfähigkeit? Was ist Dehnen für den Gesunderhalt des Körpers und welche Rolle spielen dabei die Faszien?

Inhalte:
- Wirkung von Dehnung auf Faszien, Muskeln, Nerven
- Dehnmethoden im Fokus
- Myofascial Lines versus isoliertes Dehnen
- Modellstunden Fascial Stretch

Zielgruppe:
Groupfitness Trainer, Fitness- und Athletik Trainer, Therapeuten im Gruppenunterricht
Yoga und Pilates Lehrer

Voraussetzung:
Faszien in Bewegung - Foundation Kurs oder vergleichbares.
Literaturkenntnis, Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen und ein Basiswissen zu Dehnmethoden und- techniken.

Unterrichtseinheiten	10
Seminarzeiten	10:00 – 18:00 Uhr (kann je nach Ausbildungsort und -art abweichen)
Gebühr:	175,00 EUR zzgl. MwSt.