

FASZIEN IN BEWEGUNG

Foundation

20 UE

Wir wissen viel über unsere Muskel, 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, das auf die faszialen Strukturen wirkt.

Es schult ein Grundverständnis für die Gesundheit.
Faszien in Bewegung - ein Health Concept.
Faszien in Bewegung - ein Programm der Salutogenese.

Trainingstheorie:

- Aufbau und Funktion des Bindegewebes
 - Anatomie
 - Physiologie
 - Pathophysiologie
- Kennenlernen der 5 Trainingssäulen des Faszien Trainings
 - Fascial Stretch
 - Fascial Elasticity
 - Fascial Power
 - Fascial Flow
 - Fascial Sense

Trainingspraxis:

- mehrere Modellstunden Faszien in Bewegung

Zielgruppe:

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

Voraussetzung:

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

Unterrichtseinheiten	20
Seminarzeiten	Sa 10:00 - 18:00 Uhr So 10:00 - 18:00 Uhr (kann je nach Ausbildungsort und -art abweichen)

Gebühr:	290,00 EUR (zzgl. MwSt.)
---------	--------------------------