

FASZIEN IN BEWEGUNG

Fascial Elasticity

10 UE

Die Renaissance des Schwingens und Federns

Eine Qualität des faszialen Netzwerks ist die Wandlungsfähigkeit von elektrischer Energie in mechanische Energie. Über das Aufspannen des Gewebes (Vorspannung) entwickeln die Faszien elastische Kräfte. Diese gewonnene Energie kann Bewegungsabläufe ökonomisieren, Muskelkraft unterstützen, Bewegungen kraftvoller und den Alltag „jugendlicher“, leichtfüßiger und energiereicher machen.

Wie trainiere ich aber die Qualität der extrazellulären Matrix, damit es mich für den Sport und Alltag optimal unterstützt?

Das wird Aufgabe dieses Lehrgangstages sein!

Inhalte:

- Wirkung von rhythmisch, oszillierenden, federnden Bewegungen und Techniken mit intensiver Vorspannung
- Ziele und Training für den Alltag
- Ziele und Training für Sport und Wettkampf
- Modellstunden Fascial Elasticity

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.

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

Gebühr:	175,00 EUR zzgl. MwSt.
---------	------------------------