GUNDA SLOMKA
EDUCATION

FASZIEN IN BEWEGUNG

Fascial Power

10 UE

SpannKRAFT im Netzwerk

Fascial Power – die Faszien können eigenständig Spannung entwickeln, sie können Kräfte weiterleiten und sie können die Muskelkraft unterstützen. Das ist Fakt. Jede einzelne Fähigkeit benötigt allerdings spezifische Trainingsreize. Was und wie trainiere ich, wenn ich maximales oder submaximales Krafttraining durchführe? Multijoint-Training, Ganzkörperstabilisationen – tensegrale Systeme sind von Bedeutung, aber auch elastische Eigenschaften, sowie mentale, neuronale Impulse.

Lerne, wie du dein Krafttraining verändern kannst, um die Ressourcen aus den faszialen Strukturen optimal zu nutzen.

Inhalte:

- Wirkung von Krafttraining, Kraftausdauer – submaximales bis Maximalkrafttraining, auf die Faszien
- Erklärungsansätze der Synthesereize auf physiologischer Basis (Zelle, Fasern, Nerven)
- Kennen- und anwenden lernen des Fascial Supporting Systems
- Modellstunden Fascial Power

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.