GUNDA SLOMKA
EDUCATION

FASZIEN IN BEWEGUNG
Fascial Sense

10 UE

Impulse für das Nervensystem

Myo-Fascial Selfrelease – Wünsche * Hoffnungen * Risiken

Die Faszien gelten als unser reichhaltigstes Sinnesorgan.
Allein aus dem Grunde sind myo- fasziale (Selbst-) Behandlungen weit verbreitet und beliebt. Foamrolling beispielsweise tut gut, wir spüren uns besser und mögliche Spannungen oder Schmerzen können verschwinden. Doch verbergen sich auch einige Risiken hinter einigen Techniken.
Dieser Tag soll die Mythen von den Fakten trennen und mögliche Risiken aufzeigen. Wir lernen Techniken und Tools zur Eigenbehandlung kennen. Um die Wirkung von Druck, Zug, Vibration, etc. besser zu verstehen werden die Grundlagen gelegt, die Arten der Rezeptoren vorgestellt und deren Stimulationsmöglichkeiten zur Aktivierung oder Entspannung.

Mit mehr Wissen zum sicheren Training!
Mit mehr Wissen zum professionellen Trainer!

Inhalte:

- Das reichhaltige Nervensystem unseres Körpers (Rezeptoren)
- Reize für die Rezeptoren
- Kennenlernen und erleben unterschiedlicher Release-Techniken und Methoden zur Versorgung
  - Cupping (BellaBambi)
  - Foamrolling
  - Eigen- und Partnerbehandlungen
- Risiken bei der Anwendung der verschiedenen Techniken

Zielgruppe:

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

Voraussetzung:
Faszien in Bewegung - Foundation Kurs oder vergleichbares ist von Vorteil.

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