

FASZIEN IN BEWEGUNG

Special in St. Pölten/Österreich

Immer mehr Studien lehren uns ein immer tieferes Verständnis für das fasziale System. Mit dem Mehr an Wissen, wird allerdings auch die Übertragbarkeit in die Bewegung sehr viel komplexer. Dieser „faszinierende“ Lehrgangszeit gibt einen Einblick in die Vielfalt des Faszientrainings.

Unter dem Motto „Applied Science“ (angewandte Sportwissenschaft) führt die Sportwissenschaftlerin Dr. Gunda Slomka durch einen praxisreichen Tag und zeigt fünf Trainingssysteme für ein effektives Faszientraining.

Modellstunden

Fascial Flow für einen „Bewegten Rücken“

Wir trainieren die „flüssige Faszie“.

Hydrationstechniken, Techniken zur Versorgung, stehen im Fokus. Wir erleben ein dynamisches Rückentraining mit weichen fließenden Bewegungsverbindungen, die die Gelenke und die Bandscheibensysteme versorgen, Spannungen lösen und setzen gleichzeitig Kraft- und Stabilitätsimpulse zur Belastungskompensation und um die Widerstandskraft des Systems zu erhöhen.

Wecke die Energie deines Rückens!

Fascial Stretch

Stretching versorgt, mindert Entzündungen, fördert die Elastizität, reduziert Spannungen und steigert letztendlich die Beweglichkeit. Lass dich in ein harmonisches, durchaus intensives und von Körperwahrnehmung geprägtes Stretching-Erlebnis mit Einfluss auf das myofasziale System entführen.

Fascial Power

Muskeln und Faszien sind eine Einheit. Das ist nichts Neues. Neu ist allerdings, dass wir unsere Krafttrainingsmethoden erweitern müssen. Es gibt spezifische Trainingsreize, die auf die Muskeln wirken und ergänzende Techniken, die ihren Wirkungsgrad auf die Faszien lenken. Wie sieht das Training aus? Wir trainieren in diesem Kurs das „supporting Team – Faszie“ – intensiv, elastisch, spannungsgeladen.

Fascial Sense – Myofascial Release

Wir kennen alle das Übermaß an Spannung, das sich mal im Nacken oder in der Lende zeigt. In diesem Kurs lernen wir, mittels unterschiedlicher Release Techniken, wie wir Spannungen reduzieren. Wir erarbeiten Techniken, die den Nacken frei und machen, die Lendenwirbelsäule entspannen oder Einfluss auf die Hüftbeweglichkeit nehmen. Es geht darum Schmerzkreisläufe zu durchbrechen, feste Körperregionen zu entspannen, die Körperwahrnehmung zu verbessern.