

## Tensegrity Flow 2.0

Kraft und Beweglichkeit im Einklang trainieren.

... aber warum wollen wir zwei Trainingssysteme miteinander verbinden? Ist das sinnvoll?

Ich bin ein großer Fan von „Training“. Training verstanden als geplant, gesteuert und einem definierten Trainingsziel folgend. Krafttraining hat seine eigenen Krafttrainingsgesetze. Ebenso verhält es sich, wenn man die Beweglichkeit verbessern möchte. Aus welchem Grund sollten zwei getrennte Trainingsbausteine zu einem System verschmelzen?

In diesem Workshop geht es um Spannung, um die Möglichkeit elektrische Impulse, initiiert über Kraft oder Dehnung, durch den Körper zu leiten. Das Wissen um die myofaszialen Linien hilft uns dabei.

Wir steigen ein in die anatomische Struktur der Spannungslinien des Körpers, lernen den Kräfte-transport verstehen um Überlastung und Belastungsspitzen zu vermeiden.

Es entstehen effektive Übungen, Übungssequenzen und Modellstunden, die uns spannungsgeladen herausfordern, uns stabilisieren, Kräfte mobilisieren und die Beweglichkeit verbessern.

Tensegrity Flow - ein Ergebnis aus meinen persönlichen 30 Jahren Sportwissenschaft und 10 Jahren Faszienforschung.

Tensegrity Flow - mein persönlicher Liebling 😊!

### Inhalt

- Theorie myofasziale Bahnen und Übertragung von Spannung
- Praxis Tensegrity Flow (zwei Modellstunden)
- Praxis - Übungs-Pool (Übungen für die evidenzbasierten myofaszialen Linien)