



Ausbildung

Faszien in Bewegung - Master-Trainer:in

Faszien, das Form gebende, Kräfte weiterleitende, alles miteinander verbindende, Flüssigkeit durchtränkte, elastische und sensible Netzwerk unseres Körpers.

Seit einigen Jahren liegt der sportwissenschaftliche Fokus auf dem faszialen System. Wir durften die Anatomie, die Biologie, die Physiologie und Architektur dieses faszinierenden Gewebes kennenlernen. Jetzt ist die Zeit das Faszien-System, als physiologische Basis, in die bestehenden Trainingssysteme zu integrieren.

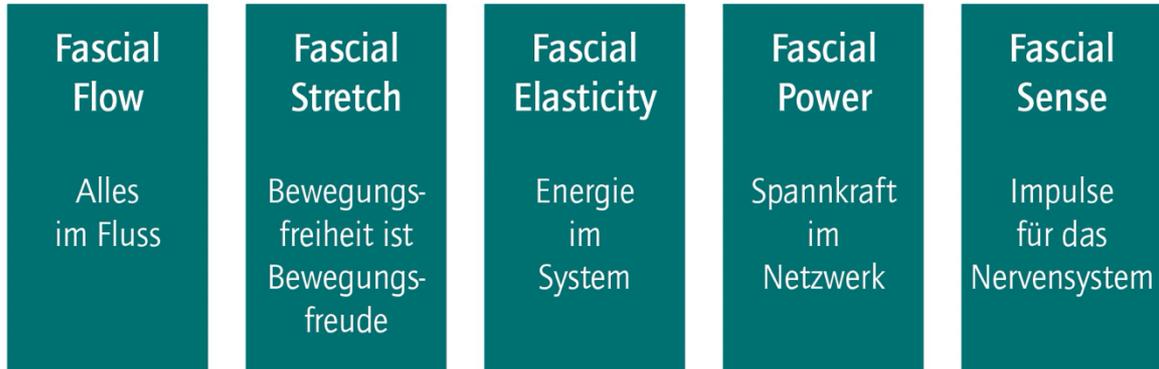
Dr. Gunda Slomka promovierte zum Einfluss von Mobilitätstraining auf die myofaszialen Strukturen. Mit entsprechender sportwissenschaftlicher Tiefe und über 30 Jahren Lehrerfahrung konzipierte sie das Programm: Faszien in Bewegung. Es ist ein Programm der Salutogenese. Es wird ein umfassendes Verständnis für die Gesundheit und das Training geschult.

Angesprochen sind: Fitness-, Group Fitness und Athletik-Trainer, Therapeuten oder interessierte Personen, die ihre Gesundheit und ihr Training in die eigenen Hände legen wollen.

Es werden faszinierende Tage mit einer guten Mischung aus spannender Theorie zu den biologischen Systemen unseres Körpers, vereint mit variantenreicher Praxis.

Die 100-stündige (LE) Ausbildung führt über die Foundation in die praxisorientierten fünf Säulen des Faszientrainings:

Die fünf Säulen des Faszientrainings



Mit dem Certification Day, einem Tag der Reflexion und Supervision, schließt die Ausbildung zum

Faszien in Bewegung – Master-Trainer:in

ab.

Empfohlene Voraussetzung:

Grundkenntnisse der allgemeinen Anatomie des Körpers, Grundlagen der Trainingslehre und der Einsatz von Musik im Unterricht ist von Vorteil.

Ausbildungszeiten

Variieren in Abhängigkeit des Ausbildungsortes.