

Foundation Kurs

2-tägig

Faszien in Bewegung®

Wir wissen viel über unsere Muskeln, die Knochen, das Herz-Kreislauf-System, die steuernden Nerven, doch kennen wir auch die Anatomie, die Physiologie, die Architektur unseres Gewebes, dem faszialen System, der extrazellulären Matrix? Diese zwei Seminartage legen die Basis für jegliches Training, welches auf die faszialen Strukturen wirkt.

Trainingstheorie:

- Aufbau und Funktion des Bindegewebes
- Kennenlernen der 5 Trainingssäulen des Faszien Trainings
 - Fascial Stretch
 - Fascial Elasticity
 - Fascial Power
 - Fascial Flow
 - Fascial Sense
- Trennen von Mythen und Fakten

Trainingspraxis:

- Modellstunde Fascial Stretch
- Modellstunde Faszien in Bewegung
- Arbeiten mit Techniken zum Fascial Selfrelease (fasziale Eigenbehandlung)

Zielgruppe:

GroupFitness Trainer, Pilates- und Yogalehrer, Fitness- und Athletik-Trainer, Therapeuten im Gruppenunterricht

Voraussetzung:

Grundkenntnisse der allgemeinen Anatomie des Körpers, Grundlagen der Trainingslehre.

Umgang und Einsatz von Musik im Unterricht ist von Vorteil.

Unterrichtseinheiten:: 16

Seminarzeiten:: Sa 11:00 – 18:00 Uhr

So 10:00 – 17:00 Uhr

(kann je nach Ausbildungsort abweichen)

Die Termine und Preise der Veranstaltungen findest Du auf dem Einleger zur Terminübersicht und unter www.gunda-slomka.de