

SPECIAL DAY LOW BACK PAIN “under the skin”

Ein „spannendes“ System - die thorakolumbale Faszie

8 UE

10.00 - 17.00 Uhr

Das Kreuz mit dem Kreuz!

Mal ist es ein Zuviel an Spannung, mal die fehlende Kraft. Chronisch unterschwellige Probleme, wie auch der immer wiederkehrende starke Schmerz machen uns oft das Leben schwer.

Dieser Lehrgangstag zeigt vielfältige Ursachen für die Sorgen mit dem Rücken. Das komplexe System der thorakolumbalen Faszie (TLF) beispielsweise ist dabei ein spannendes System, welches gezielte Maßnahmen des Trainings fordert. Aus Wissenschaft und Forschung konnten wir die letzten Jahre viel über die TLF lernen. Mit dem Wissen über myofasziale Zusammenhänge und der Kenntnis zum Wirkungsfeld der Schmerzsensoren können wir gezielt Einfluss nehmen. Einfluss nehmen durch Training, Einfluss nehmen durch Entspannungs- und Versorgungstechniken.

Nach einleitender Theorie, wird es ein praxisreicher Tag:

- Modellstunde: Mobility Training für die TLF
- Vorstellen & Üben von Release-Techniken
 - Self Release
 - Partner Release
 - Tool Release

Ein (ent-)spannender Tag für Trainer, Übungsleiter und Therapeuten.

Voraussetzung:

Literaturkenntnis (Faszien in Bewegung, G.Slomka, Meyer&Meyer Sportbuchverlag),
Übungsleiter C / Trainer C,B,A / Physiotherapeut / Fitness- oder GroupFitness Trainer

Dieser Special Day ist besonders gerichtet an “Faszien in Bewegung - Master Trainer”.