



FASCIAL FITNESS THERAPEUT by BLACKROLL®

Training, Therapie und Rehabilitation - 4 Tage kompakt oder 2 x 2 Tage

- Datum 1:** 03. - 06. Mai 2019, Freitag bis Montag, jeweils 09:00 - 16:00 Uhr
- Datum 2:** Teil 1: 07. - 08. Sept. 2019, Samstag bis Sonntag, jeweils 09:00 - 16:00 Uhr
Teil 2: 21. - 22. Sept. 2019, Samstag bis Sonntag, jeweils 09:00 - 16:00 Uhr
- Ort:** Zone 81, Weissensteinstrasse 81, 4500 Solothurn
- Kosten:** CHF 1'000.- für 4 Tage
- Teilnehmer:** Max. 16
- Voraussetzung:** Physiotherapeuten, Bewegungstherapeuten und Gesundheitsberufe
Sportwissenschaftler, Heilpraktiker, Ärzte
- Leitung:** Andrea König, Fascial Fitness Master Trainerin, Dipl. Physiotherapeutin
- Kursort:** Zone 81 in Solothurn: www.tanzstudio-zone81.ch/
- Anmeldung:** Per Mail an a-motion@bluewin.ch
- Fragen:** a-motion@bluewin.ch oder Tel: 032 621 64 26

An diesen vier Fortbildungstagen geht es um die Anwendung funktioneller Faszien-Übungen, speziell für medizinische Gesundheitsprogramme und der Therapie. Zusätzlich zu den wissenschaftlich fundierten Grundlagen von *Fascial Fitness* stehen Einzelübungen und einfache Bewegungsabläufe für Senioren, (Rücken)-Schmerzkandidaten und Reha-Patienten im Vordergrund.

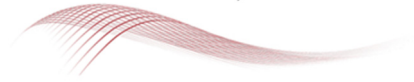
Der Fokus liegt auf zwei Schwerpunkten: erstens den hoch spannenden Erkenntnissen zum Netzwerk der Rückenfaszie und einem gezielten Faszientraining zur Rumpfstabilisierung, Haltungskontrolle und damit der Rückengesundheit. Zweitens werden manualtherapeutische Interventionen mit Faszienübungen verknüpft, um die Propriozeption und die Eigenaktivität des Patienten zu fördern.

Auch die Schnittstelle „Stress und myofaszialer Schmerz“ darf in diesem Zusammenhang nicht fehlen. Hier geht es um den fasziellen Beitrag zur Interozeption, der Atemregulation und der Wahrnehmungsschulung. Die Zielgruppe reicht vom bewegungseingeschränkten älteren Menschen bis zum jungen, hoch motivierten Sportler.

Bilde Dich jetzt zum Faszien-Therapeuten weiter und steigere Deine Kompetenz und Professionalität. Erweitere Dein Therapieangebot um die Komponente ‚Faszien‘.

FÜR WEN IST DIESER KURS GEEIGNET?

Diese Weiterbildung richtet sich an Manual -und Physiotherapeuten, die sich eine fundierte fasziale Ausrichtung, mehr Kreativität und ein leicht umsetzbares Behandlungsprotokoll für eine erhöhte Eigenaktivität des Patienten während und nach der Behandlung wünschen (Bewegungslehrer, Ergotherapeuten, Osteopathen und Bewegungs- und Körpertherapeuten).



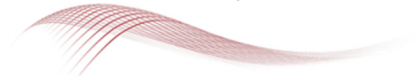
THEORIE

- Was sind Faszien?
Funktionelle Terminologie
Anatomie: das faszialen System als ein körperweites Netzwerk
Pathologische Veränderungen, Fibrotisierung und resultierende Dysfunktionen
Pathologische Veränderungen, Fibrotisierung und resultierende Dysfunktionen
Die Bedeutung der flüssigen Grundsubstanz für den gesunden Stoffwechsel
- Die Aufgaben und Fähigkeiten der Faszien
Aufgaben der Bindegewebsmatrix: Fasern, Flüssigkeit und Zellen
Die kinetische Speicherfunktion von Faszien: Der Katapult-Effekt
Faszien als Sinnesorgan: Sensorische Innervation, die Mechanorezeptoren und deren Beitrag zur effizienten und eleganten Bewegungsqualität
Veränderungen der Gewebearchitektur: Fibrotisierung und Spannungsverlust
- Das optimale Faszientraining
Die vier Grundlegenden Elemente: Federn, Dehnen, Beleben, Spüren
Kontraindikationen, Matrix Rehydratation und Regenerationszeiten
Faszienfreundliche Ernährung mit Bezug zum Training: Wie bleibt Bindegewebe ein Leben lang kräftig und belastbar?

Pathologische Veränderungen, Fibrotisierung und resultierende Dysfunktionen Schmerz
Anwendung zur anti-entzündlichen Wirkung, Wundheilung, sowie begleitend in der
Krebstherapie

PRAXIS

- Einzelübungen und Mini-Abläufe zum Rückentraining, Rumpfstabilisierung und Seniorentaining
- Einfache manualtherapeutische Interventionen und Bewegungsanleitungen bei Reha- und Schmerzpatienten
- Katapult-Training: Füße und Beine, Arme und Schultern, Becken und Rücken
- Training mit der BLACKROLL® und anderen Kleingeräten 1. zur Tonisierung 2. zum faszialen Lösen
- Faszielles Dehnen als Beweglichkeitstraining und zur Wiederherstellung geschmeidiger Faszien.
- Fasziale Komponenten in der physiologischen Atembewegung aktivierend und lösend
- Sensorisches Verfeinern und Wahrnehmungstraining zur Prophylaxe und Therapie bei myofaszialen Schmerzen. Schwerpunkt Nacken- und Rückenschmerz.
- Elastische Rückfederung, Faszielles Dehnen, Faszieller Release, Sensor. Verfeinern speziell abgestimmt auf die Anforderungen in der Physiotherapie

**WELCHES KONZEPT LIEGT DEM FASCIAL FITNESS THERAPEUT ZUGRUNDE?**

Die Basis des Behandlungskonzeptes liegt in den aktuellen Erkenntnissen der internationalen Faszienforschung und dem unmittelbaren Bezug zum Training.

- Thorakolumbalfaszie (TLF) und Beitrag der Faszien zur Rückengesundheit und zum Rückenschmerz
- Dem aktuell belegten Zusammenhang zwischen Propriozeption, Interozeption und der Entstehung von myofaszialen Schmerzen. Neue fasziensorientierte Konzepte zur Therapie.
- Dem anti-inflammatorischen Beitrag von fasziellen Dehnungen bei Wundheilung bis hin zur unterstützenden Krebstherapie
- Die Inhalte Theorie/Praxis sind 50:50

WAS SIND DIE ZIELE?

- Die Mobilität einer eingeschränkten Bewegungseinheit wieder funktionell anbahnen
- Die Bewegungswahrnehmung stimulieren, die Bewegungsqualität verbessern und die Sensibilität für den eigenen Körper zum Wiedererlangen der eigenen Bewegungskompetenz und Leistungsfähigkeit wiederherstellen
- Resiliente, belastbare Faszien für federnde kraftvolle Bewegungen fördern
- Geschmeidige, flexible Faszien zur Steigerung der Beweglichkeit und Agilität
- Individuellen Trainingsplan zur Unterstützung der individuellen therapeutischen Ziele erstellen: Einzelübungen und Miniflows für den Patienten