

FASCIAL FITNESS TRAINER by BLACKROLL®

Fitness und Prävention - 3 Tage Kompaktformat

- Datum 1:** 22. März - 24. März 2019, Freitag bis Sonntag, jeweils 09:00 - 16:00 Uhr
- Datum 2:** 30. Aug. - 1. Sept. 2019, Freitag bis Sonntag, jeweils 09:00 - 16:00 Uhr
- Ort:** Zone 81, Weissensteinstrasse 81, 4500 Solothurn
- Kosten:** CHF 750.- für 3 Tage
- Teilnehmer:** Max. 16
- Voraussetzung:** FitnesstrainerIn/Personal-Coach/J&S oder ESA-KursleiterIn
Ausbildung im Bereich Manualtherapie (Massage, Triggerpunkt, Osteopathie, Rolwing, usw.), Yoga-, Pilates-Teacher und vergleichbare Ausbildungen
Ausbildung im Sport- und Medizinalbereich oder vergleichbare Ausbildungen
- 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

Fascial Fitness setzt die aktuellen Erkenntnisse der internationalen Faszienforschung in ein Gesundheit förderndes Trainingskonzept um. *Federn, Dehnen, Lösen* und *Wahrnehmen* sind die vier Komponenten, um Faszien optimal zu trainieren. Jede Komponente stimuliert eine der mittlerweile wissenschaftlich belegten Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, die für den Menschen in Bewegung wesentlich sind.

Das erklärte Ziel: jugendlich belastbare Faszien in jedem Alter und einer Bandbreite an körperlichen Anforderungen. Mit einem spezifischen Faszientraining erlangst Du flexible Bewegungsfreiheit und kraftvolle Geschmeidigkeit.

Doch als ganzheitliches Training bietet **Fascial Fitness** noch mehr: als sensorisches Organ trägt das kollagene Netzwerk maßgeblich zu einem guten Körpergefühl bei und leistet damit einen wesentlichen Beitrag gegen Rückenschmerz bis hin zu einer effizienten und eleganten Bewegungsqualität. Gründe die Faszien zu trainieren gibt es genug: in dieser Ausbildung zeigen wir Dir wie das geht.

DIE VIER KOMPONENTEN VON FASCIAL FITNESS

1. Federn Elastische Rückfederung: kräftigendes Katapulttraining
2. Dehnen Fasziale Dehnungen: Beweglichkeitstraining
3. Beleben Fascial Release: Stoffwechseltraining
4. Spüren Sensorisches Verfeinern: Wahrnehmungstraining



THEORIE

- Was sind Faszien?
Funktionelle Terminologie
Anatomie: das fasziale System als ein körperweites Netzwerk
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?

PRAXIS

- Einzelübungen zu jeder Trainingskomponente
- Tipps zur Modifikation und Kontraindikationen
- Katapult-Training: Beine und Arme, Schultern und Rücken
- Training mit der BLACKROLL® und anderen Kleingeräten 1. zur Tonisierung 2. zum faszialen Lösen
- Fasziales Dehnen als Beweglichkeitstraining und zur Wiederherstellung geschmeidiger Faszien
- Sensorisches Verfeinern zur Prophylaxe bei Rückenschmerz und als Wahrnehmungstraining
- Einzelübungen, Miniflows und 4 Stundenbilder

VORTEILE FÜR TRAINER

- Du bietest Deinen Kunden eine abwechslungsreiche Kombination der erfolgreichsten Trainingsmethoden auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand
- alle 6 Monate Updates zur Faszienforschung (Webinare mit Experten aus der Faszienforschung und dem Faszientraining wie z. B. Dr. Robert Schleip, Dr. Kurt Mosetter, Divo G. Müller u.v.m.)
- Du lernst aus erster Hand von den Vorreitern und Original-Entwicklern auf dem Gebiet des faszialen Trainings
- Eintrag als Fascial Fitness Trainer im BLACKROLL® Register