

Fasical Fitness Introkurs

Training für ein geschmeidiges, jugendliches und kraftvolles Bindegewebe

Die Bedeutung der Faszien, dem muskulären Bindegewebe, wurde in den Bewegungswissenschaften lange Zeit unterschätzt. Aufgrund der internationalen Faszienforschung und deren aktuellen Erkenntnissen wird jedoch deutlich, dass das kollagene Netzwerk eine wesentliche Rolle bei der Kraftübertragung spielt und eine wichtige Grundlage für Flexibilität, Elastizität und Leistungsfähigkeit bildet. Es handelt sich also keineswegs um ein bedeutungsloses Gewebe, zudem das körperweite kollagene Netzwerk mit zahlreichen Dehnrezeptoren ausgestattet ist und damit ein wichtiges Sinnesorgan für den Körpersinn - die Propriozeption - bildet. Faszien sind an jeder Bewegung beteiligt, tragen sowohl zur Entstehung von (Rücken-) Schmerzen als auch zum körperlichen Wohlbefinden bei. Kurzum: Faszien sollten im Gesundheits- und Leistungssport ins Training einbezogen werden. In diesem Kurs wird anhand der spannenden, wissenschaftlichen Erkenntnisse in Theorie und Praxis erläutert, wie ein spezifisches Bindegewebestraining aussehen sollte.

Was ist das Besondere an dem neuen Bewegungskonzept Fascial Fitness?

Grundlage des Fascial Fitness Trainings sind die aktuellen Erkenntnisse der Forschungsgruppe von Dr. Robert Schleip (Fascia Research Group Universität Ulm) in enger Zusammenarbeit mit der internationalen Faszienforschung.

Namhafte Sportwissenschaftler und Bewegungstherapeuten entwickeln das neue, ganzheitliche Trainingskonzept Fascial Fitness. Die Fascial Fitness Übungen lassen sich in die präventiven Gesundheitsprogramme, ganzheitlich ausgerichtete Bewegungsansätze, die medizinische Rehabilitation und das Training für Leistungssportler integrieren. Vermutlich wird der gezielte Aufbau der Faszien künftig bei jedem ernst zu nehmenden Trainingsansatz eine bedeutende Rolle spielen - also um die Komponente ‚Faszientraining‘ erweitert werden.

Was sind die Ziele von Fascial Fitness?

Ein gut trainiertes Bindegewebe ist elastisch und dehnbar, zugleich reißfest und kräftig und bildet die Grundlage für vitale Spannkraft und körperliche Leistungsfähigkeit. Ein gesunder Faszienkörper ist resilient - das bedeutet, er zeichnet sich durch eine große Flexibilität bei gleichzeitig hoher Belastbarkeit aus.

Ein gezieltes Training des Bindegewebes lohnt sich:

- Das elastische Kollagenetzwerk dient als eine natürliche Prophylaxe vor Sportverletzungen. Die meisten Sportverletzungen sind keine muskulären Schäden, sondern betreffen das kollagene Gewebe, das jenseits seiner Möglichkeiten belastet wurde.

- Ein gut trainiertes Bindegewebe leistet einen bislang weitgehend unterschätzten Beitrag für einen starken und damit schmerzfreien Rücken.

- Sich in der eigenen Haut wohlfühlen müsste eigentlich heißen, ‚sich in den eigenen Faszien wohlfühlen‘, denn als sensorisches Organ trägt das kollagene Netzwerk maßgeblich zu unserem ‚Well-Being‘ bei.

- Ist das muskuläre Bindegewebe intakt, dann ist der vitale Schwung auch im Älterwerden garantiert. Dann bleiben wir beweglich, bewegen uns geschmeidig und - im Wahrsten Sinne des Wortes - leichtfüßig durchs Leben.

- Faszial gesteuerte Bewegungen gehen mit einer gesteigerten Effizienz wie zum Beispiel bei Sprung- und Schnellkraft einher und vermitteln gleichzeitig den Eindruck von Mühelosigkeit und geschmeidiger Eleganz.

- Ein weiterer Bonus: es sind die Faszien, die dem Körper Halt und Form geben. Richtig trainiert sind sie verantwortlich für einen gesunden Muskeltonus und eine straffe Körperkontur.

Der jeweils angegebene Kurspreis gilt für die eigenen Standorte der Fortbildungsakademie Markus Pschick GmbH und kann an externen Standorten variieren. *Fortbildungspunkte grundsätzlich unter Vorbehalt, da auf Spitzenverbandsebene bislang bundesweit keine verbindliche Einigung über die Anerkennung von Kursen getroffen wurde



Fasical Fitness Introkurs

Training für ein geschmeidiges, jugendliches und kraftvolles Bindegewebe

Unterrichtseinheiten:

16 UE

Kosten:

320,- €

Kursleitung:

Holger Jobst

Physiotherapeut, Fasical Fitness
Master Trainer

Termine:

Bayreuth:

19.-20.10.19

Info und Anmeldung unter:

0921 / 759660

16

Fortbildungspunkte*

Der jeweils angegebene Kurspreis gilt für die eigenen Standorte der Fortbildungsakademie Markus Pschick GmbH und kann an externen Standorten variieren.
*Fortbildungspunkte grundsätzlich unter Vorbehalt, da auf Spitzenverbandsebene bislang bundesweit keine verbindliche Einigung über die Anerkennung von Kursen getroffen wurde