

Fascial Fitness Trainerkurs

Im Trainerkurs stehen weiterführende theoretische und vertiefende praktische Inhalte auf dem Programm. Zu Beginn wird auf alle Fragen und Probleme der Teilnehmer eingegangen, die bei der Umsetzung des Faszientrainings im Praxis- und Trainingsalltag entstanden sind. Aus den Inhalten des Grundlagenkurses werden dann die wichtigsten theoretischen und praktischen Kenntnisse wiederholt und ein tiefer Einblick in die Möglichkeiten eines gezielten Faszientrainings gegeben. Dabei wird die didaktische Vorgehensweise geschult, um die Erklärungs- und Übungssicher-

heit der Therapeuten und Trainer zu verbessern.

An diesen zwei Tagen geht es im wesentlichen um drei spannende Themen aus der aktuellen Faszienforschung: Erstens um die Bedeutung der Lumbalfaszie und deren Bedeutung für die Rumpfstabilität („Core Stability“) und somit auch den gesunden Rücken. Zweitens um Erkenntnisse aus der Wasserforschung und deren Bedeutung für die geschmeidige Gleitfähigkeit der Gewebe. Dieses Verständnis führt zu Trainingshinweisen bezüglich der Matrixrehydratation bei sportlicher Belastung und spezifi-

schen Techniken für den Einsatz der Faszienrolle. Und drittens um die Faszien als Sinnesorgan und das zunehmend fundierte Wissen aus der internationalen Forschung um die Bedeutung der faszialen Mechanorezeptoren und deren sensorischen Innervation in Bezug auf die Schmerzentstehung und die Therapie, die emotionale Befindlichkeit und die Körperwahrnehmung. Abgerundet wird der Kurs durch viele neue Übungen, Ideen, sowie einigen kuriosen Beobachtungen aus der Wissenschaft!

Theorie und Praxis:

- Vertiefung der Grundlagen
- die große Rückenfaszie – Anatomie und Training
- die Bedeutung von Wasser im Körper
- die Bedeutung von aktivem und passivem Dehnen
- Anpassung von Bändern, Sehnen und Gelenkkapseln
- Unterschied zwischen Mann und Frau
- Vorgehen bei Hyper- und Hypomobilität
- die Bedeutung der Körperwahrnehmung für Therapie und sportlicher Leistung - Propriozeption und Interozeption

Unterrichtseinheiten:

16 UE

Kosten:

320,- €

Kursleitung:

Holger Jobst

Physiotherapeut, Fascial Fitness
Master Trainer

Termine:

Bayreuth:

16.-17.11.19

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