

Fasziale Fitness für Senioren

Kursausschreibung

Fasziale Fitness für Senioren

Alltagsqualitäten fördern und zurückgewinnen

EINLEITUNG

Ein variantenreiches Training für die Zielgruppe der älteren Teilnehmer/innen und Menschen mit Bewegungsängsten. In diesem Workshop erarbeiten wir die Möglichkeiten:

1. der Förderung und Motivation für ältere Teilnehmer/innen ihre faszialen Strukturen zu trainieren - sowie

2. des Umgangs mit altersbedingten Einschränkungen und Bewegungsängsten.

Theoretische Hintergründe und praxisorientierte Übungseinheiten wechseln sich belebend ab. Das teilweise sehr sensible Thema „Senioren“ wird detailliert und alltagsnah er- und bearbeitet.



ZIELE

- Der Trainer/in kann fasziale Schmerzen/Verspannungen und faszialbedingte Bewegungseinschränkungen erkennen
- Der Trainer/in kennt Übungsentlastungen
- Der Trainer/in kennt fasziale Trainingsmethoden
- Der Trainer/in kennt die gesundheitsfördernden Ziele und kann diese mit älteren Klienten erreichen

INHALTE

Gerade die Zielgruppe der älteren Generation braucht eine sehr feinfühlig und individuelle Trainingsbetreuung. Viele dieser Kunden plagen starke Bewegungseinschränkungen und fasziale Schmerzen, die den Alltag mühsam werden lassen und die Lebensqualität einschränken. Ein regelmäßiges, fasziales Bewegungsmodell würde hier helfen. Wie wir als Trainer/in mit solchen faszialen Schmerzen/Verspannungen und faszialbedingten Bewegungseinschränkungen umgehen, welche Möglichkeiten uns zur, häufig notwendigen, Übungsentlastung zur Verfügung stehen, und wie das Thema „Faszien“ einfach und alltagsnah an den älteren Teilnehmer weitervermittelt werden kann, erarbeiten wir in diesem Workshop gemeinsam. (Spez. aktuelle Beispiele aus dem Trainingsalltag sind erwünscht.) Das fasziale Training dieses Workshops beinhaltet zudem das Kennenlernen effektiver Trainingsmethoden (u.a. Fascial Stretch und Proprioceptive Refinement), die der gesundheitsfördernden Zielerreichung dienen.

Weitere Inhalte zu diesem Thema:

- Fasziale Hilfsmittel
- Umgang mit heterogenen Gruppen
- Keine Angst vor körperlichen Einschränkungen

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Praxis 70%/ Theorie 30 %
- Theoretische Inputreferate
- Demonstrieren von Übungen
- Praktisches Üben Einzel und in Gruppen
- Trainingseinheiten üben

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Nici Mende



Diplomtrainerin für med. Fitness (inkl. Fachtrainerin med. Rehabilitation und Prävention).
Zertifizierte Personal Fitnesstrainerin, Mastertrainerin Group Fitness, Rückenschulleiterin,
Advanced Fascial Fitness Trainerin, Konzeptentwicklerin "RÜCKENFREI", Autorin der
Fachserie "Gestatten" (TRAINER Magazin), Mitautorin: "Betreuungshandbuch Schulter",
"Betreuungshandbuch Halswirbelsäule und Sprunggelenk.

www.nic-education.de + www.fascial-coach.de

KURSVORAUSSETZUNGEN

PhysiotherapeutIn / SportlehrerIn / GymnastiklehrerIn

Ein perfekter Kurs für Trainer und Therapeuten, die mit Menschen älteren Jahrgangs und / oder Schmerzproblematiken arbeiten. Dieser Kurs eignet sich sehr gut als Einstieg oder Erweiterung zum Faszien Training - Concept Rossmann.

Dauer	Datum	Kursort	Zeiten	Kurs- Nr	Sprache	Kosten
1 Tag	15.06.2019	Bad Zurzach	09.00-17.00 Uhr	19398	Deutsch	CHF 230.-