



Faszien Training Grundlagenkurs

Kursausschreibung

Faszien Training Grundlagenkurs

EINLEITUNG

Faszien begreifen und trainieren!

Durch die wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten Jahre ist das Thema Faszien zu Recht zu einem festen Bestandteil jeglicher therapeutischer und sportlicher Fortbildung geworden. Es ist nicht mehr von der Hand zu weisen, dass ein gesundes Fasziennetzwerk Einfluss auf die Heilungsprozesse, Regenerationszeiten, aber auch auf die Leistungsfähigkeit hat. Deswegen wird Faszientraining im kommerziellen sowie im Gesundheits- und Leistungssport erfolgreich angeboten und integriert. Dennoch muss man darauf hinweisen, dass nicht alles faszial erklärbar ist. Dieses, alles verbindende Organ ist eines von vielen wichtigen Bestandteilen des Körpers. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Zu guter Letzt kommt es darauf an, dass alle Bestandteile des Körpers optimal behandelt, trainiert sowie koordinativ bestens aufeinander abgestimmt werden.

Faszien und Muskeln kann man nicht trennen! Wenn man von Krafttraining spricht, dann ist das ein muskelbetontes Training. Wenn man von Faszientraining spricht, dann ist das ein faszienbetontes Training.

In diesem Kurs bekommen Sie im theoretischen Teil, Einblick in die Grundlagen der Faszien und des Faszientrainings. Im praktischen Teil werden Sie in die vier Säulen des Faszientrainings eingeführt und erlernen, wie man aus jeder muskulär betonten Übung eine faszienbetonte Übung bzw. ein faszienbetontes Training machen kann. Dabei wird nie die Bedeutung des optimalen Zusammenspiels aller Strukturen (Muskel-Faszien-Knochen) aus den Augen verloren.

INHALTE

- Theorie und Praxis
 - Aufbau der Faszie
 - Bedeutung der Faszie für Gesundheit, Leistung und Schönheit
 - Welche Bewegungsreize benötigen die Faszien?
 - Der Katapulteffekt
 - Einführung in die 4 Säulen des Faszientrainings
 - Rollen – Blackrolltraining
 - Faszielles Dehnen
 - Katapulttraining
 - Körperwahrnehmung
 - Rücken – Faszientraining - Rückenschule
 - Übungen für Training und Therapie
 - Durchführung einer Faszienfitness Stunde
 - Trainingsplanung - Trainingssteuerung

METHODEN/ARBEITSWEISEN

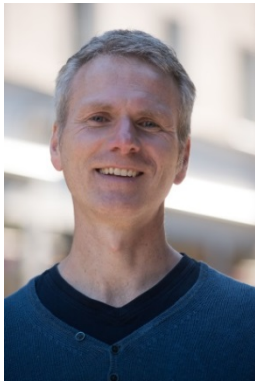
Theorie 30%, Praxis 70%

Lernzielüberprüfung: Vorstellung der erarbeiteten praktischen Übungen für einen Fall durch die Teilnehmer am Ende des Kurses. Darin zeigt sich die gelernte Synthese von Theorie und Praxis.

Maximale Gruppengrösse: 24 Teilnehmer mit einer Lehrperson

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Markus Rossmann



- Dipl.-Sportl.Univ.
- Certified Rolfer™
- Gründungsmitglied der Fascial Fitness Bewegung mit Dr. Schleip
- Begründer des Konzeptes Faszien Training (Concept-Rossmann) – Therapie und Training
- Begründer des Konzeptes Richtig Gehen/Gesund bewegen
- Buchautor
- Internationale Dozententätigkeit

KURSVORAUSSETZUNGEN

Physiotherapeuten, Sportlehrer/Sportwissenschaftler, Osteopathen, Körpertherapeuten, Masseur, Trainer / Personal Trainer

VORBEREITUNGS-AUFTRAG

Bitte Sportbekleidung sowie Gewichtshanteln oder Manschetten (0,5-2,0kg) mitnehmen.

BEMERKUNG

Anerkannter Kurs zur Verlängerung der Rückenschullizenz



Dieser Kurs ist eine anerkannte Maßnahme des BVMBZ e.V. (Bundesverband Medizinischer Bildungszentren e.V.) zur Lizenzverlängerung der Rückenschullizenz des BVMBZ!

Dieser Kurs ist zertifiziert mit dem Qualitätslabel physioswiss.



Das Qualitätslabel physioswiss ist aus dem Konzept des Klinischen Spezialisten physioswiss des Berufsverbandes phyioswiss heraus entstanden. Den Titel "Klinischer Spezialist physioswiss" kann man ab 2017 nur noch mit physioswiss-Label qualifizierten Kursen erreichen.

Weitere Infos dazu unter: www.physioswiss.ch/swiss/weiterbildung

Dauer	Datum	Kursort	Zeiten	Kurs- Nr	Sprache	Kosten
2 Tage	26.03.-27.03.2019	Bad Zurzach	1. Tag 9:00 – ca. 17:30 Uhr 2. Tag 9.00 – ca. 16.00 Uhr	19390	Deutsch	CHF 440.-