

## **Fasziengym und aktive Faszienarbeit**

Von der Forschung in die Praxis

# Fasziengym und aktive Faszienarbeit

## Von der Forschung in die Praxis

### Einleitung

Die Faszienbehandlung in der Physiotherapie hat in den letzten Jahren aufgrund der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse massiv an Bedeutung gewonnen. Dazu zählen neben der manuellen Behandlung gerade auch die aktive Faszienarbeit mit Eigenübungs- und Gruppenprogrammen.

Dieser Kurs ist in erster Linie praktisch orientiert und umfasst viele Übungen, die solitär in der Gruppe oder in der Einzelbehandlung eingesetzt werden können. Das aktuelle Wissen aus der Faszienforschung wird in praktischen Übungen verwirklicht.

Freue Dich auf die folgenden Techniken:

- sanftes/schmelzendes Ausrollen
- Akkupunkttechniken
- Bewegungsfluss
- Dynamisches Arbeiten und Rebound-Training
- fasziales Krafttraining
- Dehnen
- sensitives/körperwahrnehmungsorientiertes Arbeiten

### Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden

- verstehene fasziale Zusammenhänge im muskuloskelettalen System und können diese interpretieren
- sind in der Lage ihre Klienten mit Eigenübungen zu behandeln

## **Inhalte**

### **Theoretische Inhalte**

- Grundlagenwissen zur Anatomie und Aufbau von Faszien
- Neues aus der Faszienforschung
- Faszienverlauf
- Biomechanik und Wechselwirkung von Faszienketten
- Fehlfunktionen und Kompensationsmuster
- Risikoscreening für fasziale Behandlungen
- Kritische Betrachtung der allgemein üblichen Behandlungsformen wie „Faszien ausrollen“ vor einem wissenschaftlichen Hintergrund

### **Praktische Inhalte/ Training für das Bindegewebe**

- Befundung
- Einblick in die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten mit Schwerpunkt Faszien-gymnastik für Therapie und Präventionsgruppen geeignete Hilfsmittel und Trainingsgeräte
- Eigenübungen
- Erarbeitung einer Übungsabfolge für eine oder mehrere Faszienketten als Gruppen - oder Partnerarbeit
- Stundengestaltung

## **Methoden/ Arbeitsweisen**

40% Theorie und 60% Praxis

- Demonstration und Anleitung von praktischen Elementen
- Frontalunterricht mittels Powerpoint und Whiteboard
- praktisches Üben in Einzel- und Partnerarbeit
- Fallbeispiele
- Reflexion und Sicherung des Erlentenen nach einzelnen Lernabschnitten

**Maximale  
Gruppengrösse**

20 Teilnehmende mit einer Lehrperson

**Zielgruppe**

Fachpersonen für Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseur, Heilpraktiker, Sport- und Gymnastiklehrer

**Teilnahme-  
voraussetzungen**

Berufsdiplom

**Dozent**

Edmund Boettcher, Scī-Lehrteam



- Physiotherapeut
- Motto: «Leben ist wunderbar! »

Veröffentlichungen:

- «Stress und muskuloskelettale Symptome», manuelletherapie 2020; 24(01): 43–46
- «Wenn Stress den Körper stresst – Belastungslevel einordnen», physiopraxis 2019; 17(09): 38–41
- «Wenn in der Narbe eine verletzte Seele steckt – Faszientherapie bei frühkindlichem Trauma», physiopraxis 2015; 13(05): 24–26
- «Connected – Faszien: Grundlagen und Therapieansätze“, physiopraxis 2015; 13(04): 48–49

**Kursort**

Bad Zurzach

**Kurs**

23477

**Datum**

1. + 2. September 2023

**Zeiten**

9.00 bis 18.00 Uhr

**Kosten**

CHF 480.–