

## **Flossing in Therapie und Training**

«Optimieren durch Komprimieren!»

# Flossing in Therapie und Training

## «Optimieren durch Komprimieren!»

### Einleitung

Flossing ist die Anwendung von elastischen Bändern, die zirkulär um Gelenke und Gewebe gewickelt werden.

Die Therapie- und Trainingsmethode basiert auf kompressionsbasierten Techniken mit einem elastischen Latexband, dem sogenannten Flossband. Dieses findet hier systematische Anwendung nach Therapieprinzipien aus der Osteopathie und Physiotherapie, in Verbindung mit dem Funktional und dem Athletiktraining.

Flossing setzt neben muskeldynamischen Übungen wie Pendeln, Schwingen und Faszien-Training vor allem in den Bereichen Gelenkmechanik und Gewebegleitfähigkeit an.

Ursprünglich entwickelt wurde das Flossing vom amerikanischen Physiotherapeuten und Crossfitness-Trainer Dr. Kelly Starrett.

Weiterentwickelt wurde die Flossing-Methode später in Zusammenarbeit mit namhaften Referenten aus Leistungssport und Therapie.

### Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden

- wissen wie man Beweglichkeitsdefizite mit der Flossingtechnik verbessern kann nach dem Motto: "Optimieren durch Komprimieren!"
- kennen Prinzipien zur Schmerzreduktion mit Flossing und können diese anwenden
- kennen verschiedene Techniken des Flossing und können diese in Akutphase und Prävention anwenden

### Inhalte

- Was ist Flossing?
- Grundlage der Myofaszien im Flossing
- Materialien im Flossing
- Verschiedene Flossingtechniken
- Indikationen und Kontraindikationen im Flossing

**Methoden/  
Arbeitsweisen**

Ca. 50% Theorie und 50% Praxis

- Peerfeedback und Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens
- Leitfragengestützte Ausarbeitung eines Fallbeispiels
- Einzel- und Gruppenarbeit verbunden mit Untersuchungs- und Behandlungstechniken

**Maximale  
Gruppengröße**

24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

**Zielgruppe**

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Massage, Heilpraktiken, Osteopathie, Sportwissenschaften und Ärzteschaft

**Teilnahme-  
voraussetzungen**

Berufsdiplom

**Dozent**

Edo Hemar



- Sportwissenschaftler (Univ.) mit Schwerpunkt Prävention/Rehabilitation und Sportmedizin
- Osteopath BAO, SportOsteopath
- Sportphysiotherapeut DOSB
- Experte für Trainings- und Therapiewissenschaft, Funktionelle Bewegungslehre, Biomechanik und Gesundheitsmanagement

<u>Kursort</u>	Bad Zurzach
Kurs	22815
Datum	1. Mai 2022
Zeiten	9.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 240.-