Krokusstraße 8 A-4614 Marchtrenk
Tel.: 08161/4969-41 Fax: 08161/4969-42
info@euro-education.com

Faszien in Bewegung

1tägig

Seit einiger Zeit rückt das Interesse an unserem Bindegewebe, unseren Faszien, bei der Trainingsgestaltung immer mehr in den Vordergrund.

Dieser Fortbildungstag stellt ein Trainingssystem zur Einflussnahme auf die Faszien im Groupfitness Training vor. Er bietet aktuelle Erkenntnisse aus der Faszienforschung und die zielgerichtete praktische Umsetzung im Gruppentraining.
Mit welchen Trainingsimpulsen wirken wir auf welche Strukturen ein? Möglichkeiten und Grenzen des Trainings sollen diskutiert werden.
Lernen Sie die physiologischen und anatomischen Grundlagen kennen, auf die das 5-Säulenmodell „Faszien in Bewegung“ baut.
Eine Modellstunde mit der Umsetzung der theoretisch erläuterten Grundlagen rundet den Tag ab.

Voraussetzungen

Eine abgeschlossene Grundausbildung (B -, S-Lizenz, Fitness Trainer) mit entsprechendem Wissen über die Anatomie und Physiologie des Körpers ist Voraussetzung.

Beschreibung

Ausgehend von neuen Erkenntnissen aus Anatomie und Physiologie leiten wir Trainingsgesetzmäßigkeiten ab.
Sie lernen Unterrichtskonzepte und Übungsformen kennen, die Einfluss auf die Faszien nehmen.

Trainingstheorie:
- Aufbau- und Funktion des Bindegewebes (Anatomie / Physiologie)
- 5-Säulenmodell des Trainings mit Einfluss auf die Faszien
Trainingspraxis
- 1 Modelleinheit FASZIEN IN BEWEGUNG

Dieser Fortbildungstag legt die theoretischen Grundlagen für die praktische Umsetzung und Eingliederung in die bestehenden Trainingssysteme des GroupFitness- und Fitness Trainings.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150.- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.