

Deep Muscle Stability – Stärke und Flexibilität des Bindegewebes

1-tägig

Präsenzausbildung | Livestream

Faszienfokus auf Linea alba & Rumpfstrukturen

Diese Fortbildung richtet sich an Trainer:innen, die ihr Wissen in zu den faszialen Strukturen des Rumpfes - insbesondere der Linea alba - sowohl in Theorie als auch Praxis vertiefen möchten, mit besonderem Fokus auf die Zeit nach der Geburt.

Gerade im Zusammenhang mit Rektusdiastase und postnatalem Training zeigen aktuelle Erkenntnisse, wie entscheidend die Qualität des Bindegewebes für Stabilität, Kraftübertragung und eine funktionelle Rückbildung ist. In dieser Fortbildung stehen daher nicht nur die Muskeln, sondern vor allem die faszialen Verbindungen im Mittelpunkt.

Wie lässt sich die Spannung und Elastizität der Linea alba gezielt beeinflussen? Welche Übungen fördern die fasziale Vernetzung im Rumpf? Und wie kann dieser Ansatz sinnvoll in bestehende Rückbildungs- oder Aufbautrainings integriert werden?

Ein idealer Baustein kurz nach der Geburt - oder als gezielte Spezialisierung für alle, die über den rein muskulären Ansatz hinausdenken und ihre Teilnehmer:innen ganzheitlich begleiten möchten.

Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchtest du diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutze unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

Die Ausbildung zum Prä- und Postnataltrainer ist hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Nutze gerne unser **Webseminar Prä- und Postnataltrainer**, um dir die Grundlagen anzueignen.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat sowohl der Präsenzausbildung als auch des Livestreams: € 195.- zzgl. MwSt.

Diese Fortbildung ist auch im Paket mit dem Workshop BECKENBODEN & CORE buchbar!

Der Preis reduziert sich dadurch statt netto € 390 auf netto € 349.

Presenter



Heike Gross

Termin(e)

in in Deutschland

Paket: BCDMS **Paket: Beckenboden&Core + Deep Muscle Stability**

01.11.-02.11.2025 in 85354 Freising / München / mami sports® STUDIO

DEMS25 - 1 **Deep Muscle Stability – Stärke und Flexibilität des Bindegewebes**

02.11.2025 in 85354 Freising / München / mami sports® STUDIO

Paket: BCDMS26 **Paket:Beckenboden&Core + Deep Muscle Stability**

13.06.-14.06.2026 in 85354 Freising / München / mami sports® STUDIO

DEMS26 - 1 **Deep Muscle Stability – Stärke und Flexibilität des Bindegewebes**

14.06.2026 in 85354 Freising / München / mami sports® STUDIO