

Fascial Pilates

1tägig

Fortbildung für Pilatetrainer – konzipiert als Ideenpool:

Dieser Workshop bietet eine Einführung in das Faszientraining im Rahmen der Pilates-Methode - eine wunderbare Möglichkeit, das neue Wissen über unser Faszienetz zu integrieren.

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzung sind Grundkenntnisse der Anatomie, Pilateserfahrung ist von Vorteil.

Beschreibung

Während des Workshops wechselt die Vermittlung des theoretischen Hintergrundwissens über die Faszien ab mit dem praktischen Erleben der Übungen.

Folgende Themen werden u.a. behandelt:

- Was sind Faszien? Wie ist deren Aufbau und Funktion?
- Wie verändert das neue Anatomieverständnis unser Training?
- Was hat es mit dem Tensegrity Modell auf sich?
- Unsere Faszien fungieren als Sinnesorgan. Wie können wir es trainieren?
- Was macht die Trainingsprinzipien von Fascial Fitness aus?

Erleben Sie, wie Pilatesübungen nach den Fascial Fitness Prinzipien variiert werden, um damit neben der Muskulatur auch unser muskuläres Bindegewebe gezielt zu trainieren. Federnde, dynamische Bewegungen und kleinste Mikrobewegungen sind gleichzeitig Teil einer Fascial Pilates Stunde. Erfahren Sie auch wie Übungen aus dem Fascial Fitness helfen können, Pilatesübungen optimal vorzubereiten und eine wertvolle Ergänzung Ihrer Pilatesstunden darstellen.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150.- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.