EURO EDUCATION
European Fitness School

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

# Fascial Toning

1tägig

**Voraussetzungen**

Diese Weiterbildung ist offen für interessierte Laien, Bewegungstrainer, Therapeuten und Fascial Fitness Trainer.

**Beschreibung**

Faszien, das muskuläres Bindegewebe, sind bei jeder Bewegung beteiligt und geben außerdem Struktur und Halt. So hängt es vor allem von der Spannung der faszialen Hülle um den Muskel ab, ob der Oberschenkel straff gespannt ist oder eher wie Wackelpudding aussieht. Deshalb sollten wir nicht nur unsere Muskeln, sondern auch gezielt unsere Faszien trainieren.
Verfeinern + Federn + Tonisieren + Beleben, so lautet die Erfolgsformel für eine straffe Körperkontur. Diese vier Powerprinzipien werden in abwechslungsreichen Übungen kombiniert, um die wichtigsten Faszienketten optimal zu stärken. Wer auf diese Weise trainiert, sieht besser aus, bewegt sich geschmeidig und ist voller elastischer Spannkraft. Überbewegliche Menschen und Frauen mit schwachem Bindegewebe profitieren ganz besonders von diesem neuen Trainingsprogramm.

Inhalte in Theorie und Praxis auf die Sie sich freuen können:
• Was sind Faszien?
• Anatomie und aktuelle Begriffe des muskulären Bindegewebes.
• Neues aus der Faszienforschung für Bewegung, Stabilität u. Körperkontur.
• Bedeutung der kollagenen Muskelhülle für die gesunde Körperspannung.
• Gesunde Gewebe-Architektur und jugendlich-elastische Federung.
• Hormonelle Einflüsse, und Spannungsverlust der elastischen Gewebe.
• Wie baue ich ein kräftiges Bindegewebsnetzwerk auf?
• Zelluläre Erneuerung, Trainingsprinzipien und Empfehlungen.
• Die Bedeutung von Wasser und der fließenden Dynamik der Grundsubstanz für jugendliche Faszien.
• Einsatz von Hilfsmitteln wie Fazienrolle und Bälle, sowie die Saugmassage - Cups.
• Die vier Powerprinzipien in der Theorie: Elastisches Federn, muskuläres Tonisieren, rehydrierendes Beleben und sensorisches Verfeinern.
• Einzelübungen in der Praxis: Rückenfaszie, abdominales Netzwerk, straffe Arme und straffe Beine
• Ein Stundenbilder zum Fascial Toning: 1. die straffe Körpermitte und der kräftige Rücken.

**Kosten**

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

## Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.