

FASZINIERTER Rücken

Ein modernes, sinnvolles
Rückentraining am Puls der Zeit

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates, so wie sie in einer B- oder S-Lizenz erworben werden können. Wir möchten mit dieser Ausbildung auch bereits rückengeschulte Trainer abholen und sie mit Neuigkeiten konfrontieren.

Beschreibung

Faszien – Bindegewebe!!

Selten hat ein anatomisch/physiologisches Thema in der Bewegungslehre so begeistert, für so unglaublich großes Interesse und große Neugierde gesorgt.

Viele Trainer fokussieren sich derzeit auf „die Faszien“, einen Bereich, den man auch im Group Fitness Training nicht mehr übersehen kann und darf.

Die Wissenschaft (der Faszien-Theorie) gibt den Trainern und Therapeuten eine spannende Richtungsweisung in Bezug auf die Rückenproblematik, neueste Erkenntnisse führen den chronischen Rückenschmerz auf das „Verkümmern“ der Lumbalfaszie zurück.

Dieser Tagesworkshop „FASZINIERTER Rücken“ setzt den Schwerpunkt auf ein modernes Rückentraining, das die fasziale Arbeit mit Beweglichkeit, Kraft und Stabilisation sinnvoll nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen verbindet.

Oft sind die Trainer schon mit der entsprechenden Theorie vertraut, wissen aber nicht, wie man das aktuelle Wissen in die Praxis umsetzen kann. Hier wird Abhilfe geboten:

Die Bedeutung der Faszien im Gruppentraining wird speziell in Bezug auf die Wirbelsäule vorgestellt, der Transfer zu den faszialen Strukturen erläutert.

Inhalte:

Theorie-Einheit

Verständnis und Bedeutung der faszialen Strukturen.

Praxis-Einheit

Ein Stundenbild „FASZINIERTER Rücken“, Analyse vieler Übungsvarianten rund um die Wirbelsäule unter Berücksichtigung der Faszien-Thematik.

Kosten

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

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.