

## **Faszienorientiertes Training aus Sicht der Pilates Methode**

Pilates, Funktionelles Training, Gesundheit

Das Thema Faszien bestimmt seit einigen Jahren die Wissenschaft und den Sport. Es findet immer mehr Beachtung in den Medien und die Nachfrage der Teilnehmer steigt.

Was ist Faszie? Kann man Faszien durch ein Bewegungstraining beeinflussen und trainieren?

Wie sieht ein faszienorientiertes Training aus? Was kann ein faszienorientiertes Training für die sportliche Performance, für das verbessern von Beschwerdebildern und das Wohlbefinden im Alltag tun?

Dieser Workshop bringt Sie auf den aktuellen Stand der Forschung und zeigt die Möglichkeiten, das myofasziale Gewebe positiv zu beeinflussen.

### **Voraussetzungen**

Eine Pilates Ausbildung, anatomische Grundkenntnisse

### **Beschreibung**

Wir betrachten die Anatomie und Physiologie des myofaszialen Gewebes, besprechen die Grundlagen und Möglichkeiten, myofasziales Gewebe auf spezifische Weise zu trainieren und die sinnvolle Integration in die Pilates Methode.

Anhand vieler praktischer Beispiele, die leicht in den Unterricht einzubauen sind, werden die Grundlagen für die Gestaltung einer faszienorientiertes Pilates Stunde erlernt.

Die theoretischen Grundlagen helfen, selbst kreativ zu werden und eigene Varianten zu entwickeln.

### **Kosten**

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

### **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.