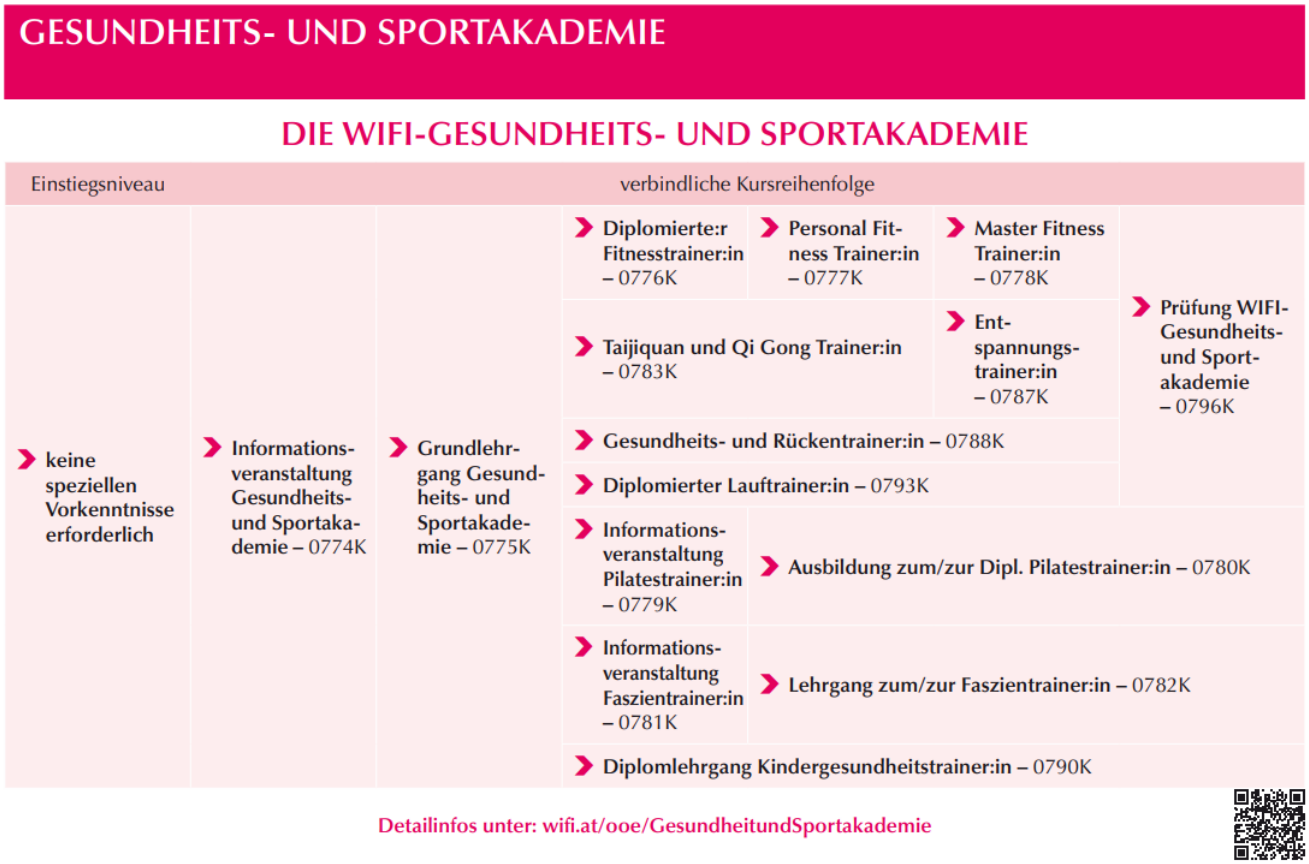
0782 Lehrgang zum/zur Faszientrainer:in
Myofasziale Selbstmassage, fasziale Dehnungen

Faszien sind seit 2007 erstmals in der Sportmedizin, Humanmedizin wissenschaftlich erforscht und nun auch in der Fitness nicht nur im Leistungssport, sondern auch im täglichen Training angekommen.
Das elastische Kollagennetzwerk dient als eine natürliche Prophylaxe vor Sportverletzungen. Die meisten Sportverletzungen sind keine muskulären Schäden, sondern betreffen das kollagene Gewebe, das jenseits seiner Möglichkeiten belastet wurde. Ein gut trainiertes Bindegewebe leistet einen bislang weitgehend unterschätzten Beitrag für einen starken und damit schmerzfreien Rücken. Ist das muskuläre Bindegewebe intakt, dann ist der vitale Schwung auch im Älterwerden garantiert.
Die Übungen lassen sich integrieren in Gesundheitsprogramme, ganzheitlich ausgerichtete Bewegungsansätze, die medizinische Rehabilitation und das Training für Leistungssportler. Sie können nach diesem Lehrgang einen Kurs in Faszien-Training konzipieren und leiten.



Voraussetzung für den Besuch des Kurses ist die Absolvierung des Kurses 0775 Grundlehrgang Gesundheit & Sport.

Die Inhalte:
Theorieteil
- Was sind Faszien - was können sie: Faszien-Anatomie I.
- Von der passiven Dehnung zur faszialen, aktiven Dehnung. Wie wir unsere Mechano-Rezeptoren, die Körper-Fühlerchen im Körper auf Wellness schalten können – mit Hilfe spezifischer faszialer Bewegungen.
- Faszien-Anatomie II

Praxisteil:
- Myofasziale Selbstmassage mit Rolle und Ball

0782 Lehrgang zum/zur Faszientrainer:in
Myofasziale Selbstmassage, fasziale Dehnungen

- Fascial Fitness Master Training
- Übungserarbeitung nach Ihren spezifischen Bedürfnissen, Hands-on-Praxis.
- Praktisches Faszientraining für Sie und Ihre Kunden. Anleiten einer selbst konzipierten Stunde in der Gruppe.

Die Zielgruppe:
Dieser Lehrgang richtet sich an interessierte Hobbysportler:innen und künftige Trainer:innen.

Die Lernziele:
- Sie können nach diesem Lehrgang einen Kurs in Faszien-Training konzipieren und leiten.
- Sie verstehen es, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, indem man die Kollagensynthese und das Hyaluron, das Wasser an den Körper bindet, zur Tätigkeit anregt.
- Sie wissen, dass unser Körper ganz von selbst diese vitalisierenden, verjüngenden Stoffe herstellt, wenn wir ihn nur richtig dazu reizen.
- Sie lernen, Ihr Bindegewebe „saftig“ zu halten und Verklebungen zu lindern und zu lösen.
- Sie verstehen es, Ihre myofaszialen Leitbahnen spezifisch zu trainieren, sodass Ihr Körper Spannkraft erhält und vor Verletzungen gut geschützt ist.

Bitte bringen Sie zum Kurs – wenn vorhanden – eine Gymnastikmatte oder Yogamatte mit.

Die Lehrgangsleiterin:
Mag. Waltraud Leobacher
Pilates-Trainerin & Coach, Fascial Master Trainer Blackroll©, Studioleiterin

www.leo-coaching.com
www.freiraum-mattsee.at

Förderinformation:
Der AK/WK-Bonus kann nur gewährt werden, wenn der Teilnehmer im Gesundheits- oder Sozialbereich tätig ist und die Ausbildungsinhalte beruflich verwertbar sind.