

## Faszien in Bewegung - Kompaktausbildung

5 tägig

Prasenzausbildung

EXKLUSIV bei der Euro Education: Die Faszien in Bewegung - Kompakt Ausbildung

Faszien sind das Form gebende, Kräfte weiterleitende, alles miteinander verbindende, Flüssigkeit durchtränkte, elastische und sensible Netzwerk unseres Körpers. Seit 2007 drängt das faszierende Gewebe ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Seit knapp 10 Jahren wird geforscht und wir können heute auf einige sehr wertvolle Ergebnisse zugreifen. Wir lernen das Wissen aus Anatomie, Physiologie und Architektur in bestehende Trainingssysteme zu integrieren und lassen neue Ideen der Bewegung entstehen.

Gunda Slomka, selber an der Universität lehrend und forschend aktiv, entwickelte über viele Jahre ein Faszien-Trainingskonzept für Fitness-, Athletic-Trainer und Therapeuten. Ihr Schwerpunkt liegt dabei auf dem Arbeiten mit Trainingsgruppen.

In Kooperation mit der Ausbildungsschule von Gunda Slomka, der 4more education® gibt es nun jährlich die Möglichkeit zur Kompaktausbildung, einer 5tagigen Intensivwoche.

Optional führen anschließend die Certification Days zum zertifizierten Faszien in Bewegung Master Trainer.

Diese Kompaktausbildung wird ausschließlich von der Euro Education angeboten. Die sonst notwendige Foundation-Ausbildung ist in der Intensivwoche integriert, Sie sparen einen ganzen Tag!

Kompakt zum Faszien-Trainer im Next Level!!

### 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.

Fehlen diese Kenntnisse?

Nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen der Anatomie und Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben.

### Beschreibung

Inhalt der 5tagigen Kompaktausbildung:

Zu Beginn, in der Foundation, werden die spezifischen Grundlagen der Anatomie, Physiologie und Architektur der Faszien erläutert.

Im Next Level - den Anwendungsfeldern - geht es um die fünf Säulen des Faszientrainings:

Säule 1: Fascial Stretch

„Stretching“ – viel diskutiert in den letzten Jahrzehnten. Von dem einst dynamischen Dehnen, über rein statische Methoden, stehen heute erneut dynamische Techniken im Vordergrund. Was ist aus den Risiken geworden, die man den dynamischen Dehnmethode nachsagte? Was dehnen wir überhaupt? Die Muskeln, die Faszien oder doch nur die Toleranz des neuronalen Netzwerks?

Dehnen steht durch das Mehr an Wissen um die faszialen Strukturen erneut verstärkt im Fokus. Dehnen macht Sinn! Es schenkt uns Bewegungsfreude, Bewegungsfreiheit, kann Verletzungen Verhindern, kann Schmerzkreisläufe durchbrechen, verändert die Architektur des faszialen Fasernetzwerks und kompensiert die aus dem meist sitzenden Alltag resultierenden Beugemuster.

Nur wie?

An diesem Lehrgangstag schauen wir genau hin. Was müssen wir tun, um die Beweglichkeit zu verbessern, was für die Dehnfähigkeit? Was ist Dehnen für den Gesunderhalt des Körpers und welche Rolle spielen dabei die Faszien? Welche Übungen und Übungsverbindungen sind wirkungsvoll?

Säule 2: Fascial Elasticity

Eine Qualität der des Fasernetzwerks der faszialen Strukturen ist die Speicherkapazität des Kollagens. Über das Aufspannen der Fasern (Vorspannung) kann kinetische Energie in Bewegungsenergie oder Wärme gewandelt werden. Diese gewonnene Energie kann Bewegungsabläufe ökonomisieren, Muskelkräfte sparen, Bewegungen kraftvoller und den Alltag „jugendlicher“, leichtfüßiger und energiereicher machen.

Wie trainiere ich aber die Qualität des Kollagens, damit es mich für den Sport und Alltag optimal unterstützt?

Säule 3: Fascial Power

Fascial Power – die Faszien können eigenständig Spannung entwickeln, sie können Kräfte weiter leiten und sie können die Muskelkraft unterstützen. Das ist Fakt. Natürlich benötigt nur jede einzelne Fähigkeit spezifische Trainingsreize. Was und wie trainiere ich, wenn ich maximales oder submaximales Krafttraining durchführe? Multijoint-Training, Ganzkörperstabilisationen – tensegrale Systeme sind von Bedeutung, aber auch elastische Eigenschaften, sowie mentale, neuronale Impulse.

Lernen Sie, wie Sie ihr Krafttraining verändern können, um die Ressourcen aus den faszialen Strukturen optimal zu nutzen.

Säule 4: Fascial Flow

Versorgung ist alles! Faszien sind ein Flüssigkeit durchflutetes System und das mit gutem Grund. Die Grundsubstanz der fasziales Matrix versorgt, nimmt die Nährstoffe des arteriellen Systems auf, verteilt und liefert Stoffwechselprodukte, Abfallstoffe und Erreger dem lymphatischen und venösen System zum Abtransport zu. Je störungsfreier die Grundsubstanz fließen kann, desto stärker ist unser Immunsystem und alle Gewebe sind mit Nährstoffen reich versorgt.

Es gibt Techniken, die die Stoffwechselaktivität, den Stoffaustausch im Gewebe steigern. Gerade in den Gelenken gilt es die Randbezirke der Gelenkflächen zu bedienen, Körperregionen zu erreichen, die im Alltag oder auch beim Sport oft wenig Bewegung und Belastung erleben.

Alles ist im Fluss! – Die Grundsubstanz muss zum Fließen angeregt werden.

Neben dem „freien Wasser“ im Gewebe gibt es die gebundene Form der faszialen Flüssigkeit. Diese bindet sich an Makromoleküle, sorgt für eine stetige Zunahme des Flüssigkeitsanteils in den Faszien und hat hervorragende Dämpfungseigenschaften.

Die Aufgabe des Lehrgangstages wird es sein, Techniken zu zeigen, die die Grundsubstanz in Bewegung versetzt, so die Grundlage zur Versorgung darstellt und Techniken zu erleben, die die Bindungseigenschaften der Makromoleküle verbessern.

Säule 5: Fascial Sense

Foamrolling! – oft wird aktuell das Training mit den Fascial Tools mit Faszientraining gleichgesetzt.

Wir fühlen uns meist nach dem Training mit Schaumstoffrollen, Schaumstoffbällen, der Behandlung mit Fascial Tools besser. Wurden vielleicht sogar schmerzfrei.

Doch warum ist das so?

Wie wirken die Tools auf unseren Körper? Und gibt es Risiken bei der Eigenbehandlung?

Myofascial Selfrelease – Wünsche \* Hoffnungen \* Risiken

Das wird das Thema dies „Next Level Tages“ sein.

Wir schauen uns das reichhaltige Rezeptorensystem unseres Körpers an. Welche Rezeptoren reagieren auf welche Stimuli. Wie können wir diese Stimuli mit welchem Zweck setzen?

Wir können die Spannung im Gewebe mit speziellen Techniken erhöhen, genauso können wir den Körper zur Entspannung einladen. Entspannung, Körperwahrnehmung, sich im eigenen Körper zu Hause fühlen (Embodiment), das sind Themen, die in der heutigen Zeit immer wichtiger werden.

Wir haben Techniken dafür, die im gemeinschaftlichen Training, aber auch darüber hinaus zu Hause weiter geübt werden können.

Über die Faszien haben wir die wohl reichhaltigste Möglichkeit, Einfluss zu nehmen auf die Steuerung unseres Nervensystems.

In diesem Abschnitt lernen wir einige Techniken und Tools kennen, die positiv auf unseren Körper wirken, aber wir schauen auch sehr genau auf die Risiken, die sich dahinter verbergen.

Mit mehr Wissen zum sicheren Training!

Mit mehr Wissen zum professionellen Trainer!

## Anmerkung

Die Ausbildungszeiten sind:

Montag, 11:00 – 18:00 Uhr

Dienstag, 09:00 – 18:00 Uhr

Mittwoch, 09:00 – 18:00 Uhr

Donnerstag, 09:00 – 17:45 Uhr

Freitag, 09:00 – 15:00 Uhr

Kleinere Abweichungen sind noch möglich und werden ausdrücklich bekannt gegeben.

## Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 890.- zzgl. 19% MwSt.

Die Teilnahmegebühr bei Buchung des Pakets (Faszien in Bewegung Kompaktwoche inklusive Certification Day) beträgt € 990.- zzgl. 19% MwSt.

Die Ersparnis bei Buchung des Pakets beträgt somit € 75 netto.

## Presenter



Dr. Gunda Slomka

## Termin(e)

in in Deutschland

FAKO24 - 2 **Faszien in Bewegung - Kompaktausbildung**

04.11.-08.11.2024 in München / Leo's Sports Club

PAKET: FAKO - 2 **PAKET: Faszien Kompaktwoche + Certification Day**

04.11.-08.11.2024, 19.01.2025 in München / Leo's Sports Club