

Fascial Fitness Trainer Kurs

Zielgruppe:

Physiotherapeuten, Masseure und med. Bademeister, Ergotherapeuten, Heilpraktiker, Osteopathen, Ärzte, Sporttherapeuten, Fitnesstrainer, Gymnastiklehrer, Dipl. Sportlehrer
Teilnahme an einem Intro (Basis)Kurs

Termine:

25.- 26.11.17

Kurszeiten:

1. Tag 09:00 - ca. 18:00 Uhr, 2. Tag 09:00 - ca. 16:00 Uhr

Gebühr:

€ 320.-

Kursumfang:

16 UE

Referent:

Holger Jobst, Fascial Fitness Master Trainer, Physiotherapeut, Gesundheitsmanagement B.A., Fachwirt Sozial- und Gesundheitswesen, in Bad Kötzing in einem Zentrum für ambulante Rehabilitation in der Physiotherapie und medizinischen Trainingstherapie tätig
min. 14, max. 24

Teilnehmer:

Mitzubringen:

Sportkleidung/-schuhe, Schreibsachen, Badetuch

Fortbildungspkt.

16

Kursinhalt:

Im Trainerkurs stehen weiterführende theoretische und vertiefende, praktische Inhalte auf dem Programm. Zu Beginn wird auf alle Fragen und Probleme der Teilnehmer eingegangen, die bei der Umsetzung des Faszientrainings im Praxis- und Trainingsalltag entstanden sind. Aus den Inhalten des Grundlagenkurses werden dann die wichtigsten theoretischen und praktischen Kenntnisse wiederholt und ein tieferer Einblick in die Möglichkeiten eines gezielten Faszientrainings gegeben. Dabei wird die didaktische Vorgehensweise geschult, um die Erklärungs- und Übungssicherheit der Therapeuten und Trainer zu verbessern.

An diesen zwei Tagen geht es im Wesentlichen um drei spannende Themen aus der aktuellen Faszienforschung: Erstens um die Bedeutung der Lumbalfaszie und deren Bedeutung für die Rumpfstabilität ('Core Stability') und somit auch den gesunden Rücken. Zweitens um Erkenntnisse aus der akademischen Wasserforschung und deren Bedeutung für die geschmeidige Gleitfähigkeit der Gewebe. Dieses Verständnis führt zu Trainingshinweisen bezüglich der Matrixrehydratation bei sportlicher Belastung und spezifischen Techniken für den Einsatz der Faszienrolle. Und drittens um Faszien als Sinnesorgan und das zunehmend fundierte Wissen aus der internationalen Forschung um die Bedeutung der fasziellen Mechanorezeptoren und deren sensorischen Innervation in Bezug auf die Schmerzentstehung und Therapie, die emotionale Befindlichkeit und die Körperwahrnehmung. Abgerundet wird der Kurs durch viele neue Übungen, Ideen sowie einigen kuriosen Beobachtungen aus der Wissenschaft!

Theorie und Praxis:

- Vertiefung der Grundlagen
- Die große Rückenfaszie – Anatomie und Training
- Die Bedeutung von Wasser im Körper
- Die Bedeutung von aktiven und passiven Dehnen
- Anpassung von Bändern, Sehnen und Gelenkkapseln
- Unterschied zwischen Mann und Frau
- Vorgehen bei Hyper- und Hypomobilität
- Die Bedeutung der Körperwahrnehmung für Therapie und sportliche Leistung - Propriozeption und Interozeption

