

## **Faszientraining - eine neue Perspektive ( Rückenschulrefresher)**

### **Faszientraining-Neue Perspektiven, Chancen und Aspekte für die Rückenschule mit Hilfe dieser faszi(e)nierenden Strukturen**

Referentin: Antje Hammes

*Datum: 11.01.2015*

*Uhrzeit: 10:00 Uhr – 17:00 Uhr 8 LE*

*Ort: Linden*

*Lehrgangsgebühr: 45,00 Euro*

*Anmeldungen bitte schriftlich bis spätestens 1.12.2014 per Email an kgjelli@t-online.de*

In der Sport-und Trainingswissenschaft tut sich was. Trainierte man zu Beginn der Fitnesswelle Muskeln noch vorrangig isoliert, so entdeckte man später, dass ein Training in Muskelketten sehr hilfreich sein kann. Dann kam als Ergänzung die Tiefenmuskulatur hinzu, nun trainieren wie ganze Faszienetze.

Neueste Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft konnten nachweisen, dass unser alles verbindende Faszienewebe trainierbar ist und einen entscheidenden Einfluss auf unsere Rückengesundheit hat.

In der Osteopathie, beim Feldenkrais, Yoga, Gyrokinesis, Pilates etc. wird schon seit längerem mehr oder weniger bewusst der Einfluss der Faszien präventiv und rehabilitativ genutzt. Neu ist jedoch, dass ein aktives Training des Faszienewebes möglich ist.

In dieser Weiterbildung werden in Theorie und Praxis die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse vorgestellt. Das Faszienewebe soll dabei spür- und erlebbar werden. Die vier Hauptbereiche des Trainings werden vorgestellt und ausprobiert sowie die Umsetzung in der Rückenschule gemeinsam erarbeitet.