



Live-Online-Ausbildung - Modul 9B



Ausbildung zum Bewegungstrainer & Faszientrainer

Wir vermitteln Ihnen sanfte Übungen zur Körperkräftigung und einem koordinierten Bewegungsablauf. Funktionelles Bewegungstraining, sanftes Bodystyling, Stretching und Faszientraining sind die Inhalte der Fortbildung. Das funktionelle Training hat seinen Ursprung in der Physiotherapie. Der menschliche Körper funktioniert integrativ, d.h. nicht die einzelnen, isolierten Muskeln machen eine Bewegung aus, sondern die Verkettung und Vernetzung aller Muskeln. Es ist demnach ein mehrdimensionales Training, das mehrere Muskelgruppen und Gelenke gleichzeitig fordert.

Sanftes Bodystyling fokussiert sich auf die Wahrnehmung der Muskelgruppen während der Bewegungsübung, so dass das Körperbewusstsein weiter sensibilisiert wird. Darüber hinaus werden einfache Koordinationsübungen gelehrt, die im Alltag von Nutzen sind.

Um die Beweglichkeit zu erhöhen, können gezielte Dehnübungen hilfreich sein. Wir gehen auf dieses Thema ein und stellen neueste Erkenntnisse und Meinungen vor.

Lange waren sie in Vergessenheit geraten und wurden nicht mehr bewusst in Trainingseinheiten angesprochen, die Faszien. Neue Forschungen jedoch belegen die Relevanz der Flexibilität und Beweglichkeit der Faszien.

Wir werden genauer betrachten welche Rolle die Faszien im Bewegungsablauf spielen und Ihnen vermitteln wie ein Faszientraining gestaltet werden kann.

Darüber hinaus gehen wir auf die Kombination verschiedener Bewegungskonzepte ein, so dass Sie in der Lage sein werden, verschiedene Bewegungskurse zu konzipieren und diese mit Fachkenntnis und Begeisterung anzuleiten.

Auszug aus den Inhalten

- Körperbewusstsein, Körperkräftigung, Sensomotorik
- Koordination, Funktionelles Training
- Sanfte Bewegungsgymnastik
- Bewusstheit bei der Übungsausführung - Wahrnehmung der Muskelgruppen
- Einführung in die Ideokinese - Sinn und Zweck der bildhaften Vorstellung von Bewegung
- Überblick über die Methoden der Muskeldehnung / Stretching - Mythen und Meinungen zum Thema Muskeldehnung
- Faszien und ihr Einfluss auf die Beweglichkeit
- Fazieneffizienz – Myofasziendesign – Tensegrity – Triangulation – Faszienmembranen
- Faszientraining – Wirkung und Ziele

Voraussetzungen

Für das Zertifikat „Bewegungstrainer & Faszientrainer“ ist es Voraussetzung das Modul M1 Anatomie & Physiologie (bzw. Nachweis gleichwertiger Grundkenntnisse) zu belegen, eigene Kurserfahrung und ausreichende körperliche Fitness.

Dauer

3 Tage, 32 UE / 24 Std.

Abschluss

Zertifikat „Bewegungstrainer & Faszientrainer“

Aktuelle Termine unter

www.fitmedi-akademie.de