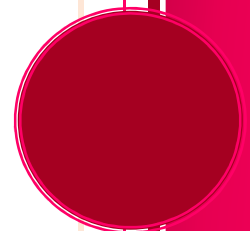




FASZIEN MOBILITY

Voraussetzung: keine

Ineffiziente Bewegungsmuster haben ihre Ursache oft in mangelnder Beweglichkeit. Als Folge davon können vorhandene Potenziale - auch im Alltag - nicht optimal genutzt werden oder es treten Bewegungseinschränkungen und Verletzungen auf. Dieser Kurs vermittelt neben theoretischen Grundlagen auch einfache Testübungen zur Sichtbarmachung der Defizite. Im praktischen Hauptteil steht die Erarbeitung und Vermittlung koordinativ-faszialer Kräftigungsübungen zur Mobilisationsverbesserung im Vordergrund. Übungen zur Bewegungskontrolle und Stabilisierung der Bewegungsabläufe runden das Konzept ab. Dabei ist dieser Lehrgang zielgruppenspezifisch zu verstehen. Gruppentrainern wird das therapeutisch erscheinende Handwerkszeug wie Tests und Gelenkmobilisationen zeitsparend und effizient vermittelt, sodass auch ein Umsetzen der Inhalte bei Gruppenstärken von 10-15 Teilnehmern möglich ist. Therapeuten und Personal Trainern lernen wichtige Kniffs und Handlings für das intensive 1:1-Training. Ein spannendes Seminar mit Stefanie Rahn!



Faszien Mobility

Inhalte zusammen gefasst:

- Begrifflichkeiten
- Testung und Einsatzmöglichkeiten des Flossbands
- Warm-up in Theorie und Praxis
- Gelenkmobilisation in Theorie und Praxis
- Koordinativ-fasziale Kräftigungsübungen zur Mobilisation (Praxis)
- Bewegungskontrolle und Stabilisierung der Bewegungsabläufe (Praxis)
- Release und Re-Testing

