

# 8 Einheiten á 60 Minuten Faszientraining

## Theorie

### 1. „Vital und gesund durch Faszientraining“

- Was sind Faszien
- Warum sollen wir unsere Faszien trainieren
- Muskel und Bindegewebe – wie hängen sie zusammen
- Neue wissenschaftliche Untersuchungen (z.B. Prof. Dr. Schleip)

## Praxis

### 1. Dehnen der Faszien „Faszien Streching“

- Beweglichkeitstraining
- Vielfältiges Dehnen in alle Richtungen
- Aktives Längentraining der Muskulatur
- Steigerung der Elastizität der Faszien
- Etc.

## 2. Federnde Bewegungen „Rebound Elasticity“

- Sanftes Wippen in die Dehnposition
- Muskulatur wird langsam an die Bewegungsgrenze gebracht
- Federnde Bewegungen im Stand
- Federnde Bewegungen in der Bewegung
- Federndes Bewegungen mit Zusatzaufgabe
- Etc.

## 3. Hüpfende Bewegungen „Rebound Elasticity“

- Variantenreiches Hüpfen
- Beidbeinig/ einbeinig
- Hüpfen im Stand
- Hüpfen in der Bewegung
- Hüpfen mit Zusatzaufgaben
- Etc.

## 4. Ausrollen „Fascial Release“

- Verklebungen und Verhärtungen werden gelöst
- Frisches Gewebewasser kann wieder ins Bindegewebe gelangen
- Ausrollen mit der Rolle
- Eigenmassage
- Etc.

## 5. Ganzkörperfitness

- Kraft, Ausdauer und Koordination
- Verschiedene Geh- und Laufformen
- Gruppen- und Partnerübungen

## 6. Training der Tiefenmuskulatur

- Kräftigung der Tiefenmuskulatur
- Übungen mit verschiedenen Kleingeräte z.B. Brasils
- Etc.

## 7. Körperwahrnehmung „Sensory Refinement“

- Was ist Anspannung?
- Was ist Entspannung?
- Eigenmassage
- Je nach Gruppe Partnerübungen mit erfühlen des Tennisballes auf dem Rücken
- Etc.

## 8. Trainingsgestaltung, Kontrolle, Feedback

- Wie trainiere ich meine Faszien richtig?
- Warum ist Bewegung und Faszientraining wichtig für mich?
- Wie kann ich meine Faszien elastisch halten?
- Wie hat euch der Kurs gefallen (Feedback-Bogen ausfüllen)