

Ausbildungsmodul Faszientrainer mit Jan Schnurrbusch

Samstag, 3. März 14:00 – 17:00 Uhr (Teil 1) und Sonntag, 4. März 14:00 – 17:00 Uhr (Teil 2) im Maru Dojo Bern.

Für Functional Training Instructors (als Weiterbildung anrechenbar), und alle interessierte Bewegungsmenschen mit Freude an der Bewegung.

Inhalt

Die vier Komponenten des Faszientrainings:

1. Federn: Rebound Elasticity (elastische Rückfederung) – zur Kräftigung der Gewebe.
2. Dehnen: Fascial Stretch (fasziales Dehnen) – zur Steigerung der Flexibilität.
3. Beleben: Fascial Release – Techniken zum Lösen, zur Rehydration und Regeneration.
4. Verfeinern: Sensory Refinement – Verfeinerung der Bewegungsqualität und des Körpergefühls

Theorie

- Faszien als elastische Federn und ihre kinetische Speicherfunktion
- Globale Spannungsketten versus lokale Dehnungen
- Gleitende Scherbewegungen
- Faszien als unser größtes Sinnesorgan
- Die Grundsubstanz und fließende Dynamik von Faszien
- Optimale Vorspannung und das Körpernetzwerk („Tensegrity“)
- Belastungsvariationen, Hydratation und Ruhepausen

Praxis

- Katapult Mechanismus: Fasziales Springen & Federn
- Rebound Elasticity (elastische Rückfederung): Ladung mit und ohne Gewichte
- Fascial Stretch (fasziales Dehnen): lange myofasziale Dehnungen versus lokales Dehnen, sanfte, schmelzende Dehnungen und dynamische aktiv-geladene Dehnungen
- Fascial Release (fasziales Lösen): lösende Techniken mit Bällen und Rollern
- Sensory Refinement (sensorisches Verfeinern): Körperwahrnehmung und propriozeptive Stimulation

Kurskosten, Information und Anmeldung

Für Mitglieder des Vereins Maru Dojo 150.– Franken, Externe 180.– Franken. Bezahlung bei Kursbeginn. Infos und Anmeldung: info@marudojo.ch und 078 835 63 89.

