

FASZIEN TRAINING

- PRÄVENTIONSSPORT
- GROUPEFITNESS
- PERSONALTRAINING



Seminar Crosshaus Faszientraining

Wer sich nicht bewegt – verklebt!

Unser Bindegewebe stand in den letzten Jahren im Fokus vieler Wissenschaftler. Durch den Mangel an Bewegung kann unser Bindegewebe an Geschmeidigkeit und Elastizität verlieren. Faszientraining kann jedem einen Weg ebnen, um mit gezielten Übungen und Techniken das eigene Faszienetz positiv zu beeinflussen. Aus diesem Grund ist Faszientraining als Präventionssport mehr als geeignet.

Was beinhaltet das Crosshaus Faszientraining?

Das Crosshaus Faszientraining ist eine Kombination aus aktiven Sprung- und Schwungbewegungen, dynamischen Dehnungsübungen, stabilisierenden Kraftübungen und aktiven Faszienrollungen. Durch die Kombination der Übungen aus den einzelnen Bereichen, werden viele unterschiedliche Reize in das Bindegewebe gesetzt. Das Bindegewebe wird zur Neubildung angeregt und gewinnt an Geschmeidigkeit und Stärke.

In unserem Konzept setzen wir 4 Schwerpunkte. Zunächst die fascial release Technik, bei der mit Hilfe von Tool, wie die Blackroll, die Faszien ausgerollt und Triggerpunkte bearbeitet werden. Kombiniert werden diese aktiven Rollungen mit Sprung- und Schwungübungen aus den Bereichen fascial stretch und rebound elasticity. Um den Präventionskurs inhaltlich zu komplettieren, haben wir das Faszientraining um eine Komponente erweitert – Rumpfttraining. Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung des Rumpfes sind eine perfekte Ergänzung.

Vorteile für Präventionstrainer:

Nach Abschluss der Fortbildung ist keine weitere Zertifizierung mehr notwendig - In der ZPP Datenbank: Konzept auswählen, Urkunden hochladen - Fertig!
Durch die Zertifizierung zum Präventionskurs bekommen deine Teilnehmer bis zu 80% der Kursgebühr von ihrer Krankenkasse zurückerstattet.

Vorteile für Kursleiter:

Mit dem Wissen aus diesem Konzept und den erlernten Übungen könnt ihr einen Kurs anbieten, der überall gefragt und heiß begehrt ist. Als Kursleiter bist du an den Stundenaufbau und die Inhalte nicht gebunden. Das ist der große Unterschied zum Präventionskurs. Dadurch ergibt sich mehr Spielraum für eigene Ideen und Schwerpunkte.



Crosshaus - Die Profis für funktionelles Training

Kontakt: Alex Hüfner 0170 581 98 95 | info@crosshaus.com | www.crosshaus.com

Vorteile für Personal Trainer und Physiotherapeuten:

Die erlernten Techniken können im Einzeltraining und der Einzeltherapie sehr gut angewendet werden. Für viele schmerzhaftes Symptome könnt ihr euren Kunden mit Rat und Tat zur Seite stehen und ihnen zahlreiche Tipps und Übungen für zu Hause mitgeben. Eure Betreuung wird komplettiert und gewinnt an Qualität.

Inhalt:

- Einweisung in das Programm: Crosshaus Faszientraining Roll & Rebound
- Erlernen der Fascial release Technik
- Vorstellung der Blackroll und weiterer Tools
- Behandlung von Triggerpunkten
- Vermittlung von Basiswissen über Faszien-Training und Faszien-Therapie
- Kriterien zur Übungsauswahl
- Trainingsplanung
- Aufgaben des Trainers
- Besonderheiten des Präventionssport nach § 20
- Praktische Prüfung

Dauer: 2 Tage - 16 UE

Ausbildungsorte: Berlin / München / Inhouseschulungen möglich

Leitung: Judith Gabriel – Sportphysiotherapeutin

Voraussetzung für die Teilnahme: Erfahrung im Sport und Fitnessbereich

Voraussetzung für die Anerkennung als Präventionssportkurs:

Sportwissenschaftler / Krankengymnasten / Physiotherapeuten / Sport- und Gymnastiklehrer / Ärzte

Abschluss: Zertifikat - Crosshaus Faszientrainer Prävention

Förderung: 50% mit Bildungsgutschein

Anerkennung: Diese Fortbildung wird vom Deutschen Verband für Physiotherapie (ZVK) als Rückenschulrefresher anerkannt.

Kosten: 286.- Euro



Crosshaus – Die Profis für funktionelles Training

Kontakt: Alex Hüfner 0170 581 98 95 | info@crosshaus.com | www.crosshaus.com