WELLKA

Mitglied im Forum Gesunder Rücken

Workshop-Konzept Dynamisches Faszientraining @WELLKA

Zielgruppe:	Trainer/innen und Übungsleiter/innen in Vereinen, Leiter/innen von Betriebssportgruppen
Dauer Theorieteil:	2 Stunden online
Dauer Praxisteil:	7 Stunden (inkl. Pausen)
Preis:	180 € p.P.
Datum/ Ort:	Der Praxisteil wird an einem Samstag in Murg oder Laufenburg stattfinden, für das Datum wird nach Rückmeldung von Interessenten eine Umfrage gestartet.

Ziele des Workshops:

1. Verständnis der Faszien und ihrer Rolle im Körper.
2. Erlernen und Anwenden von dynamischen Faszien- Techniken.
3. Vermittlung von Übungen und Methoden zur Integration in den Trainingsalltag.
4. Verbesserung der Beweglichkeit und Reduzierung von Schmerzen bei den Teilnehmern.

Modul 1 (online)

1.Theoretische Grundlagen

- Präsentation: Was sind Faszien? Anatomie und Funktion der Faszien im Körper.
  - Definition und Bedeutung der Faszien.
  - Aufbau und Struktur der Faszien.
  - Rolle der Faszien bei Bewegung und Schmerz.
- Diskussion: Fragen und Austausch über persönliche Erfahrungen und Kenntnisse.

Andrea Kaltenbach

Diegeringerstrasse 67, 79730 Murg, Tel. 07763/9670116 / Email: info@wellka.de / www.wellka.de

2. Bedeutung des Faszien- Trainings

- Präsentation: Warum ist Faszien- Training wichtig, besonders für Vereinsmitglieder mittleren und höheren Alters?
    - Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität.
    - Reduzierung von Schmerzen und Verspannungen.
    - Unterstützung der Regeneration und Vorbeugung von Verletzungen.
- Fallbeispiele: Positive Effekte von dynamischem Faszientraining bei älteren Erwachsenen und sportlich aktiven Personen.

Modul 2

1. Methodik des dynamischen Faszientrainings

- Präsentation: Verschiedene Techniken des Faszientrainings (Dehnung, Rollen, federnde Bewegungen).
    - Erklärung und Demonstration der Techniken.
    - Unterschiede zwischen statischem und dynamischem Faszientraining.
- Übung: Einführung in die Techniken mit kleinen praktischen Übungen zum Ausprobieren.

2. Praxis Dynamisches Faszien- Training

- Beispielstunde
    - Aufwärmübungen: Vorbereitung des Körpers auf das Training.
    - Hauptteil: Dynamische Faszien- Übungen für verschiedene Körperbereiche (Rücken, Beine, Arme, Füße, etc.).
    - Cool-down: Dehnübungen und Entspannungstechniken zur Beruhigung der Faszien.
- Anpassung der Übungen: Berücksichtigung von individuellen Bedürfnissen und körperlichen Einschränkungen.

Andrea Kaltenbach

Diegeringerstrasse 67, 79730 Murg, Tel. 07763/9670116 / Email: info@wellka.de / www.wellka.de

3. Integration ins Vereinstraining

- Gruppenarbeit: Entwicklung von Trainingsplänen zur Integration des Faszien-Trainings in den regulären Trainingsbetrieb.
- Präsentation und Diskussion der erarbeiteten Pläne.
- Tipps zur Motivation der Teilnehmer und zur regelmäßigen Durchführung der Übungen.

4.Vertiefung und individuelle Beratung

- Möglichkeit zur individuellen Beratung und Anpassung der Übungen.
- Beantwortung von Fragen der Teilnehmer.
- Gemeinsame Reflexion über die Übungen und deren Wirkung.

Nachbereitung und Follow-up

- Bereitstellung von zusätzlichen Materialien und Literaturhinweisen per E-Mail.
- Möglichkeit zur Teilnahme an einer Online-Nachbesprechung oder einem Folgeworkshop.

Allgemeine Infos

- Die Einladung inklusive Zeitplan und weiteren Informationen erhalten Sie ca. 4 Wochen vor Kursbeginn per Email.
- Für den Theorieteil erhalten Sie den Link zur Online-Plattform wenige Tage vor Kursbeginn.

Andrea Kaltenbach

Diegeringerstrasse 67, 79730 Murg, Tel. 07763/9670116 / Email: info@wellka.de / www.wellka.de