

# Faszientraining

In der Vergangenheit waren Ärzte und Therapeuten oft ratlos, wenn bspw. vorliegenden Rückenschmerzen keine eindeutige Ursache zugesprochen werden konnte. Seit einigen Jahren ist jedoch ein neuer möglicher Grund für aufkommende Schmerzen im Gespräch: die Faszien.

Faszien sind ein komplexes, faszinierendes, netzartiges System, welches fast alles in unserem Körper umhüllt, formt, hält, stützt und verbindet. Sie enthalten neben gekreuzt verlaufenden Kollagenfasern und Elastin viel Wasser und Bindegewebszellen. Zusätzlich sind in Ihnen Nervenzellen und Rezeptoren zur Sinneswahrnehmung enthalten. Demnach stellen die Faszien viel mehr als nur ein bloßes Hüllgewebe dar.

In diesem Workshop lernen Sie Hintergründe und Aufgaben dieses einzigartigen Gewebes kennen. Erfahren Sie mehr über Trainingsmethodik sowie -planung und haben Sie Freude daran erlernte Inhalte gleich umzusetzen.

## Inhalt des Workshops:

- Faszien verstehen:  
Merkmale und Aufgaben der Faszien
- Faszien formen:  
Hintergründe der Faszienstruktur
- Faszien trainieren:  
Methoden und Trainingsplanung
- praktische Umsetzung



## Rahmenbedingungen



*Organisation:*  
Workshop mit theoretischen und praktischen Anteilen

*Zeitlicher Rahmen:*  
2 Stunden

*Teilnehmerzahl:*  
Maximal 15

*Kosten:*  
Auf Anfrage