Sonntag, 6. Mai 2018

Übungsleiterausbildung

Faszientraining beim KSB Harz

Sonntag, 6. Mai 2018

Faszientraining mit dem Franklin Elastiband

Fortbildung beim KSB Harz

Schon seit einigen Jahren darf ich als Referentin für den Kreissportbund Harz die Übungsleiter B Ausbildung mit gestalten. Dabei liegt mein Schwerpunkt auf der „funktionellen Gymnastik".Aus keiner Ausbildung in den Bereichen Bewegung, Sport und Gesundheit ist das Faszientraining noch wegzudenken. Liegt etwas „im Trend" so ist es zeitweise allgegenwärtig und das Interesse dafür groß. Leider geht das Wissen, welches dahinter steht, zu oft verloren denn Faszientraining ist weit mehr als das Arbeiten mit diversen Rollen und/ oder Bällen. Das Wort *Faszie* stammt aus dem Griechischen und *bedeutet „Band"*. Die Faszie, welche der Gewebeart des Bindegewebes zugeordnet ist, *bildet* eine *funktionelle Einheit mit dem Muskel*, den sie *wie* eine *Haut umgibt* und *wie* ein *Geflecht* bis in die kleinste Faser hinein *durchzieht*. Vorstellen können wir uns das fasziale System *wie* ein *Netzwerk*-in unserem Körper, über welches *Informationen der Haltung und Bewegung* ausgetauscht werden. Ein enger Zusammenhang besteht ausserdem zum *Gleichgewichtsorgan.* Wollen wir also ein ganzheitliches Training durchführen, müssen wir zuerst unsere *Körperwahrnehmung schulen* und lernen *Veränderungen bewusst wahrzunehmen.* Das multifunktionale Franklin Elastiband ist dabei das ideale Trainingsgerät. Bei Fragen zu den Themen Faszientraining und Franklin Elastiband stehe ich gern zur Verfügung.