



Tag 1

Art	Dauer	Inhalt
Theorie	15 min	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen
Theorie	105 min	Grundlagen Myofasziale Leitbahnen Funktion der Faszien Prinzipien des Faszientrainings <ul style="list-style-type: none">• Anamnese• Mobility
Praxis	90 min	Anamnese Mobility
Pause	45 min	
Theorie	15 min	Methodik und Didaktik Prinzipien des Faszientrainings <ul style="list-style-type: none">• Körperwahrnehmung
Praxis	60 min	Körperwahrnehmung
Pause	15 min	
Praxis	60 min	Exemplarische Kursstunde
Theorie	15 min	Klärung offener Fragen



Tag 2

Art	Dauer	Inhalt
Theorie	15 min	Begrüßung, Klärung offener Fragen
Theorie	30 min	Pathologische Veränderungen Kontraindikationen Prinzipien des Faszientrainings <ul style="list-style-type: none">• Katapult-Effekt
Praxis	75 min	Katapult-Effekt
Pause	45 min	
Theorie	30 min	Prinzipien des Faszientrainings <ul style="list-style-type: none">• Self-Myofascial-Release
Praxis	90 min	Self-Myofascial-Release
Pause	15 min	
Praxis	90 min	Gruppenarbeit
Theorie	30 min	Gemeinsamer Abschluss, Feedback, Ausgabe der Zertifikate