

Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Organisatorisches zum Live-Online-Unterricht Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen
90 min	Theorie	Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Differenzierung von Faszien</li> <li>• Zusammensetzung der Faszien</li> </ul> Myofasziale Leitbahnen Funktion der Faszien <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraftübertragung</li> <li>• Formgebung des Gewebes</li> <li>• Beweglichkeit</li> <li>• Reizweiterleitung</li> </ul>
15 min	Pause	
15 min	Theorie	Prinzipien des Faszientrainings <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anamnese</li> <li>• Mobility</li> </ul>
90 min	Praxis	Anamnese Mobility
60 min	Pause	
15 min	Theorie	Methodik und Didaktik Prinzipien des Faszientrainings <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperwahrnehmung</li> </ul>
60 min	Praxis	Körperwahrnehmung
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Exemplarische Kursstunde
15 min	Theorie	Klärung offener Fragen

Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung, Klärung offener Fragen
30 min	Theorie	Pathologische Veränderungen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Triggerpunkte</li> <li>• Crosslinks</li> </ul> Kontraindikationen Prinzipien des Faszientrainings <ul style="list-style-type: none"> <li>• Katapult-Effekt</li> </ul>
15 min	Pause	
75 min	Praxis	Katapult-Effekt
60 min	Pause	
30 min	Theorie	Prinzipien des Faszientrainings <ul style="list-style-type: none"> <li>• Self-Myofascial-Release</li> </ul>
90 min	Praxis	Self-Myofascial-Release
15 min	Pause	
30 min	Theorie	Primärprävention nach §20 SGB V <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Handlungsfelder</li> <li>• Voraussetzungen</li> <li>• Beispiele, Prozesse</li> </ul>
60 min	Praxis	Gruppen anleiten
30 min	Theorie	Gemeinsamer Abschluss, Feedback