

Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Organisatorisches zum Live-Online-Unterricht Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen
90 min	Theorie	Grundlagen • Differenzierung von Faszien • Zusammensetzung der Faszien Myofasziale Leitbahnen Funktion der Faszien • Kraftübertragung • Formgebung des Gewebes • Beweglichkeit • Reizweiterleitung
15 min	Pause	
15 min	Theorie	Prinzipien des Faszientrainings • Anamnese • Mobility
90 min	Praxis	Anamnese Mobility
60 min	Pause	
15 min	Theorie	Methodik und Didaktik Prinzipien des Faszientrainings • Körperwahrnehmung
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 • Triggerpunkte • Crosslinks Kontraindikationen Prinzipien des Faszientrainings • Katapult-Effekt
15 min	Pause	
75 min	Praxis	Katapult-Effekt
60 min	Pause	
45 min	Theorie	Prinzipien des Faszientrainings • Self-Myofascial-Release
90 min	Praxis	Self-Myofascial-Release
15 min	Pause	
75 min	Praxis	Gruppen anleiten
30 min	Theorie	Gemeinsamer Abschluss, Feedback