

Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen
105 min	Theorie	Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> • Differenzierung von Faszien • Zusammensetzung der Faszien Myofasziale Leitbahnen Funktion der Faszien <ul style="list-style-type: none"> • Kraftübertragung • Formgebung des Gewebes • Beweglichkeit • Reizweiterleitung Prinzipien des Faszientrainings <ul style="list-style-type: none"> • Anamnese • Mobility
90 min	Praxis	Anamnese Mobility
45 min	Pause	
15 min	Theorie	Methodik und Didaktik Prinzipien des Faszientrainings <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Triggerpunkte • Crosslinks Kontraindikationen Prinzipien des Faszientrainings <ul style="list-style-type: none"> • Katapult-Effekt
75 min	Praxis	Katapult-Effekt
45 min	Pause	
30 min	Theorie	Prinzipien des Faszientrainings <ul style="list-style-type: none"> • Self-Myofascial-Release
90 min	Praxis	Self-Myofascial-Release
15 min	Pause	
30 min	Theorie	Primärprävention nach §20 SGB V <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Handlungsfelder • Voraussetzungen • Beispiele, Prozesse
60 min	Praxis	Gruppenarbeit
30 min	Theorie	Gemeinsamer Abschluss, Feedback, Ausgabe der Zertifikate