



Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im April 2021

Detailprogramm LG-Nr.: 21155

Rehabilitatives Faszientraining – Beckenboden & Rücken im Leitbahnsystem

20.11. – 22.11.2021

Unterrichtszeiten: jeweils 09:00 Uhr – 18:00 Uhr

Beckenboden und Rücken bilden im faszialen Leitbahnsystem sowohl Anker, Schaltstelle als auch Kraftübertragungswege für gesunde Bewegungsmuster. Es ist wichtig, diese als tensegrale Teamplayer zu verstehen und sie in jede Übung so einzubinden, dass eine vitale Dynamik entstehen und der Mensch im Ganzen gestärkt werden kann. 5 Leitbahnen bilden die Voraussetzung für eine ausgeglichene aufrechte Haltung, mit der Fähigkeit flexibel zu reagieren (Tensegrity). Über gezielte Bewegungen und Anwendungen, wie toolgestütztes Releasing, kann der Organismus bei einer Regeneration wirkungsvoll unterstützt werden. Ein Basisverständnis über Faszien, die 7 Strategien (<https://faszio.de/faszio-das-ganzheitliche-faszientraining/7-strategien/>) und das Leitbahnenmodell nach FASZIO® schafft das Grundlagenwissen zur gezielten Anwendung von Übungen mit faszialem Schwerpunkt sowie deren individuellen Einsatz.

Fokus "Beckenbodentraining mal anders!" Raus aus starren Abläufen, rein ins ganzheitliche Faszientraining mit Bewegungen, die Spaß machen! Wie unterstützen sich die Beckenstrukturen und das fasziale Netzwerk des Körpers gegenseitig und wie wirkt faszienorientiertes Training auf die Gesundheit der Beckenorgane? Sei offen für einen neuen Blick auf den Beckenboden!

Fokus "Aufspannen statt Anspannen!" Wer sich diesen Unterschied zu Nutze machen kann, lernt das Potential seines Rückens kennen. Das bringt wieder Leichtigkeit in die Bewegung, Länge in den Rücken und entlastet die umliegenden Regionen.

LG-Nr.: 21155

Änderungen vorbehalten !!!



**Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge**

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Erweitere mit Spaß dein Bewegungsspektrum und steigere nachhaltig deine Leistungsfähigkeit: Raus aus mechanischen Bewegungsabläufen, rein ins ganzheitliche Faszientraining!

Fortbildungsinhalte u.a.:

- Einblick "Was ist Faszie?"
- Anatomie Beckenboden und Rücken in Bezug auf das fasziale Netzwerk des Körpers
- Modell der Faszienleitbahnen nach FASZIO®
- Trainingsfokus Beckenboden & Rücken im Kontext der Leitbahnen

Referentin: Heike Oellerich

Unterrichtseinheiten: 30 UE

Zielgruppe: alle medizinischen Berufsgruppen, Trainer und Sportwissenschaftler

Link: <https://faszio.de/faszio-das-ganzheitliche-faszientraining/7-strategien/>
<<https://faszio.de/faszio-das-ganzheitliche-faszientraining/7-strategien/>>

Link: <https://faszio.de/faszio-das-ganzheitliche-faszientraining/faszienleitbahnen/>
<<https://faszio.de/faszio-das-ganzheitliche-faszientraining/faszienleitbahnen/>>

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=b7HWQsOrAQY>
<<https://www.youtube.com/watch?v=b7HWQsOrAQY>>

LG-Nr.: 21155

Änderungen vorbehalten !!!