

## Fascial Fitness Trainer

<b>Termin:</b>	08.03. – 09.03.2025
<b>Kurs-Nr.:</b>	25.FA.01
<b>Referentin:</b>	Nina Wollmeyer, Gymnastiklehrerin Fascial Fitness Matertrainerin
<b>Zielgruppe:</b>	Physiotherapeuten, Athletiktrainer, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportlehrer & Bewegungsbegeisterte
<b>Unterrichtseinheiten:</b>	16
<b>Fortbildungspunkte:</b>	16
<b>Kursgebühr:</b>	280,00 €
<b>kostenl. Serviceleistungen:</b>	Skript und Pausenverpflegung
<b>Kursbeginn:</b>	09.00 Uhr
<b>Kurszeiten:</b>	1. & 2. Tag von 09.00 – 16.30 Uhr



Heben Sie Ihre beruflichen Fähigkeiten auf ein neues Level und verbessern Sie Ihr fasziales Bewegungsgefühl mit diesem Kurs, der für alle Fitness- und Bewegungsprofis geeignet ist. Werden Sie zum Experten auf diesem Gebiet mit einem ganzheitlichen Ansatz für das Faszientraining.

Die **Fascial Fitness Trainer Zertifizierung** vermittelt Ihnen ein bewährtes Set an Grundprinzipien sowie die praktische Anwendung jedes Prinzips. Diese Grundfertigkeiten können auf jede Bewegungsdisziplin angewendet werden.

### WAS IST FASZIALE FITNESS?

Fascial Fitness ist die ursprüngliche Quelle für faszienorientiertes Training. Entwickelt von einem Kernteam aus international renommierten Sportwissenschaftlern, Bewegungsexperten und Faszientherapeuten in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe Faszienforschung unter der Leitung von Dr. Robert Schleip, bietet Fascial Fitness einen praktischen, forschungsbasierten Rahmen zur Optimierung der entscheidenden Rolle des Faszien systems in der menschlichen Bewegung.

### VORTEILE VON FASZIEN-FITNESS:

- Erhöhte Belastbarkeit, Flexibilität und Bewegungsfreiheit
- Verbessertes Gleichgewicht, räumliches Vorstellungsvermögen und Stabilität
- Verbesserte sportliche Leistung
- Schnellere Genesung und Rehabilitation
- Reduzierte myofasziale Schmerzsyndrome (Rücken- und Beckenschmerzen)
- Verbesserter Flüssigkeitsfluss und gesunder Stoffwechsel
- Mehr Wohlbefinden, Vitalität und Besseres Altern

**ENTDECKEN SIE DAS NEUESTE WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTE  
TRAININGSTECHNIKEN FÜR DYNAMISCHE BEWEGUNG,  
MAXIMALE VITALITÄT & SCHMERZFREIE LANGLEBIGKEIT**



## WAS IST ENTHALTEN?

- **Geführtes Lese-** und Verständnisquiz für Faszienfitness von Dr. Robert Schleip (Buch nicht im Lieferumfang enthalten, kann aber bei Amazon erworben werden)
- **Aufgezeichnete Webinare**, um Ihr Verständnis der 4 Faszientraining Prinzipien zu verbessern:
  - Rebound Elasticity - elastische Rückfederung & Elastizität
  - Stretch - Kraftübertragung & Flexibilität
  - Release - Matrix Rehydrierung & Regeneration
  - Körperwahrnehmung in der Tiefe - "Faszien als Sinnesorgan"
- **2-tägige Ausbildung / Workshop** zur Vermittlung der wissenschaftlichen Grundlagen aus Theorie und Praxis
- **Eine Vielzahl von Übungen** für die vier Komponenten der faszialen Fitness: Rebound-Elastizität, fasziale Dehnung, fasziale "Entspannung" und sensorische Verfeinerung
- **Übungsbibliothek** mit 60+ Bewegungen
- **Private Faszien-Fitnesstrainer-Community**

## Von Trainern auf der ganzen Welt genossen

"Der Kurs hat eine wirklich starke wissenschaftliche Basis und auch die Erfahrung und Beratung, die der Dozent vermittelt hat, war mehr als zufriedenstellend."

– Burcu Tuncel, TÜRKEI

"Mir hat der praktische Teil gefallen, in dem wir die Übungen selbst erleben konnten. Teilnehmer aus der ganzen Welt und mit unterschiedlichen beruflichen Hintergründen – so eine inspirierende Gemeinschaft!"

– Reka Greff, UNGARN

"Ich fand es toll, dass es so viel Wissenschaft gab, die hinter jedem der Elemente stand. Großartige Ressourcen, die geteilt werden, und gute, umfassende Zusammenfassungen dieser Studien und wie sie die Entwicklungen in diesem Bereich steuern."

– Heather Valentine, Vereinigte Staaten von Amerika

In Zusammenarbeit mit dem  
**Fascia Training Academy**

<http://www.fasciatrainingacademy.com>



**FASCIA**  
TRAINING ACADEMY

**FASCIAL FITNESS**