

Die TigerMoves-Faszientrainer Ausbildung

Die TigerMoves-Faszientrainer Ausbildung vermittelt ein hochwirksames Kurskonzept für Prävention und Therapie.

Trainingsgrundlagen:

Der menschliche Körper braucht vielfältige Bewegungen, um schmerzfrei und gesund, fit und beweglich zu sein. Viele Menschen versorgen ihren Körper jedoch zu wenig mit den notwendigen Bewegungsreizen. Muskeln verkürzen, Faszien verfilzen und das „System Körper“ wird immer weniger leistungsfähig. Schmerzen und mangelnde Beweglichkeit stellen sich ein.

Genau an dieser Stelle setzt das TigerMoves Faszientraining an. Durch mehrdimensionale Bewegungen können vernachlässigte Muskeln, Gelenke und Faszien wieder in einen gesunden und elastischen Zustand gebracht werden. Die Übungen werden durch Faszienübungen mit Rollen und Bällen ergänzt sowie durch Elemente aus den Bereichen des Entspannungs- und Körperwahrnehmungstrainings. Weiterhin werden Masterclasses (Beispielstunden) gezeigt, die in den eigenen Kursen direkt umgesetzt werden können.

Inhalte der TigerMoves-Faszientrainer Ausbildung Level 1

Theorie

Wir erläutern die Theorie zum neuen Schmerzverständnis sowie zur Lösung von Schmerzen durch Dehnung und Bewegung. Wir informieren Sie über den aktuellen Stand der Forschung zum Thema Muskeln, Faszien, Faszientraining und Myofasziale Linien. Natürlich zeigen wir Ihnen, wie Sie dieses Wissen optimal in Ihr Training einfließen lassen können.

TigerMoves Gesundheitsform

In der TigerMoves Faszientrainer Ausbildung erlernen Sie die aus 12 Bewegungssätzen bestehende TigerMoves Gesundheitsform. Die Form besteht aus einer 30 - 45-minütigen, detailliert ausgearbeiteten Choreographie. Diese enthält dreidimensionale Bewegungsübungen, die den gesamten Körper bewegen und aktivieren. Darüber hinaus sorgen integrierte Atemübungen für Entspannung, wodurch ein ideales Wechselspiel von Beanspruchungs- und Entspannungskomponenten entsteht. Wir praktizieren und üben diese gemeinsam und achten dabei auf viele Details. Sie erhalten dazu ein detailliertes Lehrbuch mit DVD.

Richard Felbermeier
Leitung Akademie München
Dipl. Personal Trainer
Nordic Walking Ausbilder
Happy Running Ausbilder
Outdoorfitnesstrainer Ausbilder
XCO Instructor
MFT Basic Instructor
Skilanglauflehrer
Sportübungsleiter
Gehirnfitnesstrainer
Jongliertrainer

Gesundheits Coaching München
info@nordic-walking-in-muenchen.de
www.nordic-walking-in-muenchen.de
www.gesundheitscoaching-muenchen.de
info@gesundheitscoaching-muenchen.de

Lochhausener Str. 229
81249 München
Tel: 089/89709559
Fax: 089/86399188
Mobil: 0177/5701065

TigerMoves Schmerzfreidehnungen in Verbindung mit Faszienrollen und – bällen.

Im Rahmen der TigerMoves-Faszientrainer Level 1 Ausbildung erlernen Sie 13 spezielle TigerMoves Schmerzfreiübungen in 8 Stufen. Ihre Kursteilnehmer / Patienten bekommen so ein Handwerkszeug, mit dem sie sich effektiv vor Schmerzen und Verspannungsbeschwerden schützen oder diese sogar ausschalten können.

Jede Schmerzfreiübung enthält acht ideal aufeinander aufbauende Trainingsstufen. Dabei werden ganzheitliche Trainingselemente aus den Bereichen Kraft, intensive Dehnung, Körperwahrnehmungstraining und den wichtigsten Prinzipien des Faszientrainings in einer aufeinander aufbauenden Übungsfolge vereint. Ergänzt werden diese durch den gezielten Einsatz von Faszien-Rollen und Bällen als Fascial Release Training.

TigerMoves Level 1 Basis-Masterclass bestehend aus:

- Aufwärmteil mit der TigerMoves Gesundheitsform
- Workoutteil mit faszialen Schmerzfreiübungen und Fascial Release Training mit Rollen und Bällen
- Abschluss mit Entspannungs- und Meditationselementen

Referent: **Andreas Werner**
exam. Krankenpfleger, TigerMoves Mastertrainer (SanTerris), Coach & Trainer für ganzheitliche Gesundheit und Bewegung, ausgebildet in der Golgi Schmerztherapie

Richard Felbermeier
Dipl. Personal Fitness Trainer

Teilnehmergebühr: 495,- €

Termin: Samstag 14.09.2019 09:00 - 18:00
Sonntag 15.09.2019 09:00 - 16:00

Richard Felbermeier
Leitung Akademie München
Dipl. Personal Trainer
Nordic Walking Ausbilder
Happy Running Ausbilder
Outdoorfitnesstrainer Ausbilder
XCO Instructor
MFT Basic Instructor
Skilanglauflehrer
Sportübungsleiter
Gehirnfitnesstrainer
Jongliertrainer

Gesundheits Coaching München
info@nordic-walking-in-muenchen.de
www.nordic-walking-in-muenchen.de
www.gesundheitscoaching-muenchen.de
info@gesundheitscoaching-muenchen.de

Lochhausener Str. 229
81249 München
Tel: 089/89709559
Fax: 089/86399188
Mobil: 0177/5701065