

# Kursdetails - Faszientraining



Tabelle 1: Stundenbild 1 – Thema: Kennenlernen, dorsale Muskelkette wahrnehmen und ausrollen

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
<b>Ankommen, Begrüßung; Vorstellung</b>	Vorstellung des Kurses, Kursleiters und Kursteilnehmer	Begrüßung, Vorstellung des Kursleiters, Vorstellung der Kursteilnehmer Anwesenheitsliste	Vortrag, Einzelvorstellung	Anwesenheitsliste	Offen sein für Fragen Erwartungshaltung abfragen	10'
<b>Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen</b>	Faszien – Was sind Faszien und Ihre Bedeutung im menschlichen Körper	<b>Frage an die Teilnehmer:</b> „Was sind Faszien?“, „Welche Aufgaben haben Faszien“	Gesprächskreis, Vortrag	Gemütlicher Sitzkreis Flipchart, Stifte, Tensegrity Modell	Kursleiter moderiert – Fazit „Diese Faszien werden wir in den nächsten Stunden näher kennenlernen und wahrnehmen“	10'
<b>Erwärmung</b>	Verbesserung der Mobilität, Anregung und Förderung des Herz- Kreislauf-System sowie der Koordinationsfähigkeit	Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Fußspitz-, Fersenlauf, Squat lunge, Drehen	Deduktive Lernmethode,	Kreisformation	Kursleiter macht teilweise mit und regt an	5'
<b>Hauptteil</b>	Bewegungen kennenlernen und üben, die die dorsale Muskelkette dehnt und kräftigt, Erwärmung der Muskulatur, Wahrnehmung auf den Körper lenken Ausrollen der gesamten dorsalen Muskelkette	<b>Test:</b> Finger Boden Abstand <b>Antagonistenhemmung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hand bzw. Feed walk an der Wand, auf dem Boden</li> </ul> <b>Kräftigung der dorsal. Muskelschlinge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brücke</li> <li>• Bauchlage Strecken</li> </ul>	Deduktive Lernmethode Überlastungsmethode	Chaosformation Bild (dorsale Muskelkette) Rollen, Tennisbälle Matten	Aufgrund der hohen Komplexität der Übungen, gesamte Belastung einer Muskelschlinge, werden wenige Übungen geübt um die Richtigkeit und Effizienz zu sichern	20'
		<b>Ausrollen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantarfaszie</li> <li>• Waden</li> <li>• Ischiocrurale Muskulatur</li> <li>• Glutaeus</li> <li>• Rückenstrecker</li> <li>• Okzipitaler Bereich</li> </ul>			Hinweise während des Ausrollen auf den Schmerz geben, der Häufigkeit und auch den Gefahren geben.	10'
<b>Schluss</b>	Wahrnehmen der Veränderung, Hinweise zu körperlichen Reaktionen bis zur nächsten Stunde	<b>Retest:</b> Finger Boden Abstand <b>Informationen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskelkater</li> <li>• Schmerzen, Schläfrigkeit</li> </ul>	Induktive Lernmethode, Gesprächskreis, Vortrag	Matten, Teilnehmerunterlagen		5'
<b>Zusätzliche Stundenhinweise</b>	Die Testung „Finger Boden Abstand“ ist nur ein Marker um nach dem Ausrollen zu erkennen, das eine deutlich Zunahme an Beweglichkeit und somit eine bessere Ernährung von Muskel- und Fasziengewebe erfolgte.					

# Kursdetails - Faszientraining



Tabelle 2: Stundenbild 2 - Thema: Ernährung, ventrale Muskelkette ausrollen und wahrnehmen

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
<b>Ankommen, Begrüßung</b>	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema Ernährung und ventrale Muskelkette, Anwesenheit, <b>Frage:</b> Hat sich seit der letzten Stunde etwas verändert?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5'
<b>Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen</b>	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	<b>Ernährung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flüssigkeit</li> <li>• Aminosäuren</li> <li>• Lebensmittel</li> </ul> <b>Aufgabe:</b> das Trinkverhalten verändern – Wasser trinken und die Menge erhöhen	Vortrag Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart Arbeitsblatt 1 Arbeitsblatt 2	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10'
<b>Erwärmung</b>	Verbesserung der Mobilität, Anregung und Förderung des Herz- Kreislauf- System sowie der Koordinationsfähigkeit	Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Fußspitz-, Fersenlauf, Squat lunge, Drehen	Deduktive Lernmethode,	Kreisformation	Kursleiter macht teilweise mit und regt an.	10'
<b>Hauptteil</b>	Bewegungen kennenlernen und üben, die die ventrale Muskelkette dehnt und kräftigt, Erwärmung der Muskulatur, Wahrnehmung auf den Körper lenken Ausrollen der gesamten ventralen Muskelkette	<b>Test:</b> Bogen spannen <b>Antagonistenhemmung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brücke</li> <li>• Bauchlage Strecken</li> </ul> <b>Kräftigung der ventralen Muskelschlinge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hand bzw. Feed walk an der Wand und auf dem Boden</li> </ul>	Extensive Lernmethode, Überlastungsmethode	Chaosformation, Matten, Tennisbälle, Rollen, Bild (ventrale Muskelkette)	Bei den Kräftigungsübungen die Wiederholungszahl bzw. Dauer erweitern  Das Training steht im Vordergrund	20'
		<b>Ausrollen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußrücken, Schienbeinmuskulatur</li> <li>• Quadrizeps, Bauchmuskulatur</li> <li>• M. sternalis, M. sternocleidomastoideus</li> </ul>			Hinweise während des Ausrollen auf den Schmerz geben, der Häufigkeit und auch den Gefahren geben.	10'
<b>Schluss</b>	Hinweise zu körperlichen Reaktionen	<b>Retest:</b> Bogen spannen <b>Informationen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trinken, Häufigkeit Toilette</li> </ul> <b>Hausaufgabe Wiederholung Brücke und Feed Walk</b>	Induktive Lernmethode, Gesprächskreis, Vortrag	Teilnehmerunterlagen, Matten		5'
<b>Zusätzliche Stundenhinweise</b>	Die <b>Regeneration der Faszien</b> kann zwar über Sport angeregt werden aber ohne die wichtigen Baustoffe für die Synthese von Kollagen, die wiederum über die Ernährung zur Verfügung gestellt werden, ist der Erfolg zum Wiederaufbau sehr gering.					

# Kursdetails - Faszientraining



Tabelle 3: Stundenbild 3 - Thema: Kranke Faszien, laterale Muskelkette ausrollen und wahrnehmen

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
<b>Ankommen, Begrüßung</b>	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Kranke Faszien,	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5'
<b>Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen</b>	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	<b>Kranke Faszien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Immobilisation -Verfilzen</li> <li>• Schmerzentstehung</li> <li>• Gleitmechanismus</li> </ul>	Vortrag Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10'
<b>Erwärmung</b>	Verbesserung der Mobilität, Anregung und Förderung des Herz- Kreislauf-System sowie der Koordinationsfähigkeit	Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Fußspitz-, Fersenlauf, Squat lunge, Drehen, versch. Tempi	Deduktive Lernmethode,	Kreisformation,	Kursleiter macht teilweise mit und regt an	10'
<b>Hauptteil</b>	Bewegungen kennenlernen und üben, die die laterale Muskelkette dehnt und kräftigt, Erwärmung der Muskulatur, Wahrnehmung auf den Körper lenken Ausrollen der gesamten lateralen Muskelkette	<b>Test:</b> Seitneigung <b>Antagonistenhemmung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stand: Aktive Lateralflexion</li> </ul> <b>Kräftigung der lateralen Muskelschlinge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Side kick</li> <li>• Seitstütz dynamisch</li> </ul>	Extensive Lernmethode, Überlastungsmethode	Chaosformation, Matten, Tennisbälle, Rollen, Bild (laterale Muskelkette)	Aufgrund der hohen Komplexität der Übungen, gesamte Belastung einer Muskelschlinge, werden wenige Übungen geübt um die Richtigkeit und Effizienz zu sichern	20'
		<b>Ausrollen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantarfaszie, M. fibularis longus</li> <li>• iliotibiale Faszie, M. gluteus minimus u medius, laterale abdominale Rumpfmuskulatur</li> <li>• M. serratus anterior</li> </ul>			Hinweise während des Ausrollen auf den Schmerz geben, der Häufigkeit und auch den Gefahren geben.	10'
<b>Schluss</b>	Wahrnehmen der Veränderung, Hinweise zu körperlichen Reaktionen i	<b>Retest:</b> Seitneigung <b>Informationen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rippen und Schmerzen</li> <li>• Trainingshinweise Übungen</li> </ul> Hausaufgabe: Ausrollen	Induktive Lernmethode, Gesprächskreis, Vortrag	Teilnehmerunterlagen, Matten		5'
<b>Zusätzliche Stundenhinweise</b>	Faszien können sich um so besser regenerieren, wenn die Muskeln sich bewegen. Aufgrund der Bewegung wird der Stoffwechsel angeregt und der Transport von wichtigen Baustoffen in die belasteten Regionen forciert.					

# Kursdetails - Faszientraining



Tabelle 4: Stundenbild 4 - Thema: Faszielles Dehnen

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
<b>Ankommen, Begrüßung;</b>	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Faszielles Dehnen,	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5'
<b>Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen</b>	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	<b>Faszielles Dehnen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wirkung des Dehnens</li> <li>Unterschiede zwischen faszielles Dehnen und den bisherigen Dehnprogrammen</li> </ul>	Vortrag Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10'
<b>Erwärmung</b>	Verbesserung der Mobilität, Anregung und Förderung des Herz- Kreislauf-System sowie der Koordinationsfähigkeit	Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Fußspitz-, Fersenlauf, Squat lunge, Drehen, versch. Tempi	Deduktive Lernmethode,	Kreisformation,	Kursleiter macht teilweise mit und regt an	10'
<b>Hauptteil</b>	Bewegungen festigen und üben, Sämtliche Muskelketten dehnen und kräftigen, Erwärmung der Muskulatur, Wahrnehmung auf den Körper lenken Kenntnisse der Übungen, Erweiterung des Übungsportfolios,	<b>Kräftigung der bekannten Muskelschlingen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Handwalk</li> <li>Feedwalk</li> <li>Brücke</li> <li>Strecken</li> <li>side kick</li> <li>side Stütz</li> </ul>	Extensive Lernmethode, Überlastungsmethode, Methode des Antagonistentrainings	Chaosformation, Matten,	Bei den Kräftigungsübungen die Wiederholungszahl bzw. Dauer erweitern	20'
		<b>Integration von Yoga – Asana's</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>herabschauender Hund</li> <li>heraufschauender Hund</li> <li>Krokodil</li> <li>Rad, Dreieck</li> <li>Kopf – Knie – Zyklus</li> </ul>			Extensive Lernmethode	
<b>Schluss</b>	Hinweise zu körperlichen Reaktionen	<b>Informationen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muskelkater aufgrund der langen exzentrischen, fasziellen Dehnung</li> <li>Trainingshinweise Übungen</li> </ul> Hausaufgabe: Wiederholen und Üben	Gesprächskreis, Vortrag	Teilnehmerunterlagen, Matten		10'
<b>Zusätzliche Stundenhinweise</b>	Das faszielle Dehnen ist eine sanftere Methode gegenüber dem Rollen. Das Ausrollen integriert zu dem eine Triggerpunkttechnik und beeinflusst zugleich auch den Muskel positiv. Deshalb wird das faszielle Dehnen nachhinein im Faszientraining geübt.					

# Kursdetails - Faszientraining



Tabelle 5: Stundenbild 5 - Thema: Faszial Refinement (Wahrnehmungsübungen)

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
<b>Ankommen, Begrüßung;</b>	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Verfeinern, <b>Frage:</b> Haben Sie das fasziale Dehnen geübt und wie oft?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5'
<b>Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen</b>	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	<b>Faszial Refinement:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktion der Wahrnehmung</li> <li>• Bewegungsentstehung</li> <li>• Integration im Alltag (Bewegungsschulung)</li> </ul>	Vortrag Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10'
<b>Erwärmung</b>	Verbesserung der Mobilität, Anregung und Förderung des Herz- Kreislauf- System sowie der Koordinationsfähigkeit	Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Fußspitz-, Fersenlauf, Squat lunge, Drehen, versch. Tempi	Deduktive Lernmethode,	Kreisformation,	Kursleiter macht teilweise mit und regt an	10'
<b>Hauptteil</b>	Bewegungen festigen und üben, Sämtliche Muskelketten dehnen und kräftigen, Erwärmung der Muskulatur, Wahrnehmung auf den Körper lenken Kenntnisse der Übungen, Erweiterung des Übungsportfolios,	<b>Kräftigung der bekannten Muskelschlingen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handwalk</li> <li>• Feedwalk</li> <li>• Brücke</li> <li>• Strecken</li> <li>• side kick</li> <li>• side Stütz</li> </ul>	Methode des Antagonistentrainings Überlastungsmethode, Extensive Lernmethode	Chaosformation, Matten, Musik	Die Dauer bei den isometrischen Übungen um circa 10 Sekunden zur vorherigen Einheit verlängern.	20'
		<b>Üben von Faszial Refinement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fischflosse</li> <li>• Brustöffner</li> <li>• Netzwerk Mitte öffnen</li> <li>• Katzenrekeln</li> <li>• Fußflow</li> </ul>	Induktive Lernmethode		Möglichst wenige Instruktionen geben, damit die Teilnehmer ihr eigenes Bewegungspotential erkennen und wahrnehmen.	10'
<b>Schluss</b>	Hinweise zu körperlichen Reaktionen	<b>Feedback Informationen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingshinweise Übungen</li> </ul> Hausaufgabe: Üben und vermehrt Nachspüren	Gesprächskreis, Vortrag	Teilnehmerunterlagen, Matten		5'
<b>Zusätzliche Stundenhinweise</b>	Die Teilnehmer sind häufig gehemmt bzw. ideenlos in der Findung von Bewegungsvariationen. Immer mal wieder Ideen in den Übungskreis einwerfen, aber den Teilnehmern nicht das Denken und Fühlen durch die Übernahme abnehmen. Wenn die Augen von den Teilnehmern geschlossen sind – hilft es Ihnen, die Bewegungen besser zu erfühlen und Ihre Hemmungen abzulegen.					

## Kursdetails - Faszientraining

Tabelle 6: Stundenbild 6 - Thema: Federn

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
<b>Ankommen, Begrüßung; Vorstellung</b>	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Federn Teil 1, <b>Frage:</b> Was hat sich bisher getan? Was konnten Sie wahrnehmen?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5'
<b>Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen</b>	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	<b>Federn:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wirkung auf die Sehnen</li> <li>• Verhaltensweise der Sehnen</li> <li>• Integration im Alltag (Lauf- bzw. Gangschulung)</li> </ul>	Vortrag Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10'
<b>Erwärmung</b>	Anregung und Förderung des Herz- Kreislauf- System sowie der Koordinationsfähigkeit	Gehen im Kreis – Lauf- bzw. Gangschulung	Deduktive Lernmethode,	Kreisformation,	Kursleiter macht teilweise mit und regt an	10'
<b>Hauptteil</b>	Bewegungen festigen und üben, Sämtliche Muskelketten dehnen und kräftigen, Erwärmung der Muskulatur, Wahrnehmung auf den Körper lenken Kenntnisse der Übungen, Erweiterung des Übungsportfolios,	<b>Kräftigung der bekannten Muskelschlingen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feedwalk</li> <li>• Brücke</li> <li>• side Stütz</li> <li>• Squats</li> </ul>	Extensive Lernmethode, Methode des Antagonistentrainings Überlastungsmethode oder Wiederholungsmethode	Chaosformation, Matten, Stühle, Stühle, Wand, Tennisbälle, Medizinbälle	Möglichst verschiedene Ausgangspositionen wählen: Sitz, Stand, Stand gestützt, Seitlage	18'
		<b>Mobilität:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprunggelenke</li> <li>• Hüfte</li> </ul> <b>Training der Federübungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Federn im OSG, USG</li> <li>• Himmelswurf, Powerwurf</li> </ul>			Induktive Lernmethode	
<b>Schluss</b>	Hinweise zu körperlichen Reaktionen	<b>Informationen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingshinweise Übungen</li> <li>• Muskelkater aufgrund der höheren Belastung</li> </ul> Hausaufgabe: speziell die Stellen beüben, die am meisten schmerzen	Gesprächskreis, Vortrag	Teilnehmerunterlagen, Matten		10'
<b>Zusätzliche Stundenhinweise</b>	Bevor die Intensität deutlich erhöht wird aufgrund des Federns, ist es notwendig die Mobilität der beanspruchten Strukturen zu verbessern. Es erhöht den Stoffwechsel aber auch die synoviale Produktion in den jeweiligen Gelenken. Die Teilnehmer kennen bereits die hohen Intensitäten und Ihre Auswirkungen. Deshalb ist noch einmal darauf hinzuweisen, dass eine gesunde Ernährung und moderate Bewegung an den nachfolgenden Tagen die Regeneration verstärkt.					

## Kursdetails - Faszientraining

Tabelle 7: Stundenbild 7 - Thema: Myofaszialer Release

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
<b>Ankommen, Begrüßung; Vorstellung</b>	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Vorstellung des Thema; ,	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5'
<b>Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen</b>	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	Myofaszialer Release (MFR)– Drei verschiedene Techniken von Fasziertools und deren entspannende Wirkung	Vortrag Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10'
<b>Erwärmung</b>	Praktische Umsetzung einer Leistungsermittlung, Erwärmung der Muskulatur, Vorbereitung des Hauptteils	Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Fußspitz-, Fersenlauf, Squat lunge, Drehen, versch. Tempi	Deduktive Lernmethode,	Kreisformation,	Kursleiter macht teilweise mit und regt an	15'
<b>Hauptteil</b>	Wiederholen von Bewegung Festigen der Inhalte Umsetzung für zu Hause erlernen	<b>Kräftigung Rumpf allgemein (isometrisch)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planck</li> <li>• Seitliegstütz</li> <li>• Brücke rücklinks</li> <li>• Oberkörper und Beine (angewinkelt) abheben - Schiffchen</li> </ul>	Deduktive Lernmethode	Chaosformation Bild (dorsale Muskelkette) Rollen, Tennisbälle Matten		20'
<b>Schluss</b>	Praktische Anwendung und Erfahrung des myofaszialen release  Wahrnehmen der Veränderung, Hinweise zu körperlichen Reaktionen in den nächsten Tagen Umsetzung für zu Hause	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf einem unangenehmen Punkt bleiben (dabei Muskulatur locker lassen) und Aufmerksamkeit bewusst auf den Punkt lenken: bewusstes Ausatmen initiiert Release</li> <li>• Langsames Rollen (dabei Muskulatur locker lassen) entlang der Zielmuskulatur und der Schmerzpunkte: Release wird gesteigert</li> <li>• Auf dem unangenehmen Punkt bleiben und Zielmuskulatur bewegen (z.B. Blackroll unter Wade + Dorsalextension/-flexion des Fußes), dadurch Festpinnen der Faszie und durch die Bewegung wird Lösen von myofaszialen Verklebungen gefördert: Finish des Release</li> </ul> <b>Informationen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingshinweise Übungen</li> <li>• Muskelkater aufgrund der höheren Belastung</li> </ul> Hausaufgabe: beide Seiten beüben – Wiederholung MFR	induktive Lernmethode  Gesprächskreis, Vortrag	Matten Schreibutensilien	Hinweise während des Ausrollen auf den Schmerz geben, der Häufigkeit und auch den Gefahren geben.	10'

## Kursdetails - Faszientraining

Tabelle 8: Stundenbild 8 - Thema: Hydration

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
<b>Ankommen, Begrüßung; Vorstellung</b>	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Vorstellung des Themas	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5'
<b>Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen</b>	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	Aufbau und Funktion der Matrix	Vortrag Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10'
<b>Erwärmung</b>	Praktische Umsetzung einer Leistungsermittlung, Erwärmung der Muskulatur, Vorbereitung des Hauptteils	<b>Motorische Testung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexion in Funktion (WS)</li> <li>• Extension in Funktion (WS)</li> <li>• Lateralflexion in Funktion (WS)</li> <li>• Kraft in ventrale Muskelschlinge</li> <li>• Kraft in dorsale Muskelschlinge</li> <li>• Kraft in laterale Muskelschlinge</li> </ul>	Extensive Lernmethode	Chaosformation, Matte, Arbeitsblatt 3, 4 und 5 Schreibutensilien Stoppuhr	Der Kursleiter informiert und verbessert gegebenenfalls.  Alle Bewegungen haben die Teilnehmer bereits geübt	15'
<b>Hauptteil</b>	Wiederholen von Bewegung Festigen der Inhalte Umsetzung für zu Hause erlernen	<b>Kräftigung der dorsalen Muskelschlingen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bridging</li> <li>• Squats</li> <li>• <b>Brücke rücklings (kurzer und langer hebel)</b></li> <li>• <b>In Bauchlage Oberkörper und Beine leicht anheben</b></li> <li>• Hüfte</li> <li>• Wirbelsäule</li> </ul>	Deduktive Lernmethode	Chaosformation Bild (dorsale Muskelkette) Rollen, Tennisbälle Matten		20'
<b>Schluss</b>	Hydration (praktisches Umsetzen und Erfahren)  Wahrnehmen der Veränderung, Hinweise zu körperlichen Reaktionen in den nächsten Tagen Umsetzung für zu Hause	Durch LANGSAMES (d.h. 1cm / min) Rollen mit Faszientools kann Wasser weggepresst werden, nimmt Schlacken mit und kommt gereinigt zurück (überschießende Rehydration).  <b>Informationen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingshinweise Übungen</li> <li>• Muskelkater aufgrund der höheren Belastung</li> </ul> Hausaufgabe: eine Seite beüben – feststellen ob Unterschied in Wahrnehmung beider Seiten im Alltag	induktive Lernmethode  Gesprächskreis, Vortrag	Matten  Schreibutensilien	Hinweise während des Ausrollen auf den Schmerz geben, der Häufigkeit und auch den Gefahren geben.	10'



## Kursdetails - Faszientraining

Tabelle 9: Stundenbild 9 - Thema: Das Training (Wie sieht das Training im Detail aus?), Ausrollen

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
<b>Ankommen, Begrüßung; Vorstellung</b>	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Das Training, <b>Frage:</b> War ein Muskelkater wahrzunehmen? Was konnten Sie wahrnehmen?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5'
<b>Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen</b>	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	<b>Aufbau eines effektiven Faszientrainings:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Häufigkeit</li> <li>• Leistungsermittlung und Planung</li> <li>• Umsetzung zu Hause</li> </ul>	Vortrag Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10'
<b>Erwärmung</b>	Praktische Umsetzung einer Leistungsermittlung, Erwärmung der Muskulatur, Vorbereitung des Hauptteils	<b>Motorische Testung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexion in Funktion (WS)</li> <li>• Extension in Funktion (WS)</li> <li>• Lateralflexion in Funktion (WS)</li> <li>• Kraft in ventrale Muskelschlinge</li> <li>• Kraft in dorsale Muskelschlinge</li> <li>• Kraft in laterale Muskelschlinge</li> </ul>	Extensive Lernmethode	Chaosformation, Matte, Arbeitsblatt 3, 4 und 5 Schreibutensilien Stoppuhr	Der Kursleiter informiert und verbessert gegebenenfalls.  Alle Bewegungen haben die Teilnehmer bereits geübt	15'
<b>Hauptteil</b>	Wiederholen von Bewegung Festigen der Inhalte Umsetzung für zu Hause erlernen	<b>Kräftigung der dorsalen Muskelschlingen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bridging</li> <li>• Squats</li> <li>• <b>Brücke rücklings (kurzer und langer hebel)</b></li> <li>• <b>In Bauchlage Oberkörper und Beine leicht anheben</b></li> <li>• Hüfte</li> <li>• Wirbelsäule</li> </ul>	Deduktive Lernmethode	Chaosformation Bild (dorsale Muskelkette) Rollen, Tennisbälle Matten		19'
		<b>Ausrollen der dorsalen Muskelschlinge</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantarfaszie</li> <li>• M. gastrocnemicus</li> <li>• M. ischocrurale</li> <li>• M. glutaeus</li> <li>• M. erector spinae</li> </ul>	induktive Lernmethode		Hinweise während des Ausrollen auf den Schmerz geben, der Häufigkeit und auch den Gefahren geben.	6'
<b>Schluss</b>	Wahrnehmen der Veränderung, Hinweise zu körperlichen Reaktionen in den nächsten Tagen Umsetzung für zu Hause	<b>Informationen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingshinweise Übungen</li> <li>• Muskelkater aufgrund der höheren Belastung</li> </ul> Hausaufgabe: eine Seite beüben – feststellen ob Unterschied in Wahrnehmung beider Seiten im Alltag	Gesprächskreis, Vortrag	Matten Arbeitsblatt 3, 4 und 5 Schreibutensilien		5'
<b>Zusätzliche Stundenhinweise</b>	Die motorische Testung ist für den Eigengebrauch. Es eruiert Informationen über den persönlichen Leistungszustand und dient zur Planung von eigenen individuellen Trainingsplänen. Außerdem kann anhand dieser Daten auch ein Trainingsfortschritt gemessen werden.					

## Kursdetails - Faszientraining

Table 10: Stundenbild 10 - Thema: Wiederholung, Trainingsplanung, Kursabschluss

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
<b>Ankommen, Begrüßung; Vorstellung</b>	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Trainingsplanerstellung, <b>Frage:</b> Haben Sie den motorischen Test noch einmal durchgeführt? Gab es Unterschiede auf beiden Seiten nach Hausaufgabe?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	10'
<b>Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen</b>	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	<b>Trainingsplanerstellung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gemeinsame Erarbeitung des Trainingsplans</li> <li>Individuell anhand des motorischen Tests</li> </ul> <b>Fragerunde:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Welche Übungen sollen noch einmal besprochen werden?</li> <li>Gibt es ein Thema, was noch einmal besprochen werden sollte?</li> </ul>	Vortrag Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart Arbeitsblatt 6	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen  Kursleiter befragt die Teilnehmer. Jede Frage sollte ernst genommen werden!	10'
<b>Erwärmung</b>	Verbesserung der Mobilität, Anregung des Herz- Kreislauf-System	Gehen im Kreis - Knie heben, Fußspitz-, Fersenlauf, Squat lunge, Drehen	Deduktive Lernmethode	Kreisformation	Kursleiter macht teilweise mit und regt an	5'
<b>Hauptteil</b>	Bewegungen festigen und üben, Sämtliche Muskelketten dehnen und kräftigen, Erwärmung der Muskulatur, Wahrnehmung auf den Körper lenken Wiederholen von Bewegung Festigen der Inhalte Umsetzung für zu Hause erlernen Beispiel für zu Hause	<b>Kräftigung der bekannten Muskelschlingen:</b> Feedwalk, Brücke sideStütz, Handwalk <b>Ellenbogenstütz ((mit Hand (und kontralateralem Bein abheben))</b>	Deduktive Lernmethode, Methode des Antagonistentrainings Überlastungsmethode Wiederholungsmethode	Chaosformation Redondo Ball, Rollen, Tennisbälle Matten	Hinweise zu den Sicherheitsmaßnahmen und der korrekten Anwendung geben. <ul style="list-style-type: none"> <li>Joint to joint</li> <li>Kollagenaufbau</li> <li>Tempo</li> <li>Reihenfolge</li> </ul>	15'
		<b>Mobilität:</b> - Teilnehmer dürfen ihre Lieblingsmobilitätsübung vormachen und ansagen  <b>Beispiel: Übungsprogramm für zu Hause</b> Ausrollen der ventr. Muskelschlinge (Quadrizeps, M. Tibialis, Bauchmuskel, M. Pectoralis) Federn der unteren Extremitäten (Squat, Pendeln)				induktive Lernmethode
<b>Schluss</b>	Hinweise zu körperlichen Reaktionen in den nächsten Tagen Umsetzung für zu Hause, Feedback Verabschiedung	<b>Informationen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trainingshinweise Übungen</li> </ul> <b>Abschlussfragebogen</b> <b>Offene Fragen</b>	Gesprächskreis, Vortrag	Matten	Der Abschlussfragebogen sollte anonym sein.	15'

## Kursdetails - Faszientraining



<b>Zusätzliche Stundenhinw eise</b>	Der Schwerpunkt in dieser Einheit liegt, dass zum einen der Teilnehmer eine Idee für einen Trainingseinheit kennenlernt und zum anderen die Inhalte der letzten Stunden gefestigt werden. Deshalb wird noch einmal vermehrt auf die Wiederholung Wert gelegt.
-----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------