

Stundenbilder

Macht einem der Rücken durch langes Sitzen oder schwerem Heben zu schaffen, heißt der Rat immer öfter Faszientraining oder Faszientherapie. Liegt im Bindegewebe, den Faszien, die Lösung für die Volkskrankheit Rückenschmerz?

Alle Faszien bilden ein Netzwerk, welches sich durch den gesamten Körper zieht, ihm Struktur gibt. Muskelhüllen, Sehnen und beispielsweise die Schultergelenkkapsel sind aber keineswegs leblose Verpackungen. „Die Faszien sind ein reichhaltiges Sinnesorgan für die Körperwahrnehmung“, sagt Humanbiologe Dr. Robert Schleip. Sie stecken voller Rezeptoren. Wie kleine Antennen registrieren diese, wie sich der Körper gerade bewegt – beispielsweise ob wir einen Arm weit von uns strecken oder nah am Körper halten – und reagieren auf Veränderungen im Gewebe.

Die Entdeckung der Faszien verändert gerade die Vorstellung von Medizinern zur Entstehung von Rückenschmerzen. Bislang lassen sich nur 20 Prozent der Rückenschmerzen auf eine eindeutige Ursache zurückführen:

- Bei manchen Patienten haben sich Wirbelkörper entzündet,
- bei anderen sind Bandscheiben verrutscht
- oder die Wirbel sind so abgenutzt, dass Schmerzen entstehen.

Aber die große Mehrzahl der Patienten leidet unter sogenannten unspezifischen Rückenschmerzen. Diese stellen Mediziner vor ein Problem. Häufig kommen diese Patienten zum Arzt und werden zuerst einmal geröntgt. Tatsächlich finden sich auf den Bildern auch häufig Veränderungen an der Wirbelsäule. Aber unzählige Studien belegen, dass diese Veränderung häufig gar nichts mit den Beschwerden zu tun haben. Der Ausgangspunkt unspezifischer Rückenschmerzen ist bislang schwer auffindbar. Eine unbefriedigende Situation für Patienten und Ärzte.

Forscher sind sich einig – die Ursachen unspezifischer Rückenschmerzen liegen woanders. Die meisten Menschen bewegen sich viel zu wenig. Ein großer Teil sitzt vor dem Computer am Schreibtisch, starrt auf den Bildschirm und schiebt die Maus hin und her. Dabei sind die Schultern hochgezogen, die Muskeln wie in einem Schraubstock in der gleichen Stellung gespannt. Sie kontrahieren ständig minimal, um die Position halten zu können. Schaut einem der Chef

Faszientraining – Ausrollen, Dehnen, Verfeinern, Federn und Ernährung

über die Schulter oder droht ein Abgabetermin, steigt der Spannungsgrad der Muskeln weiter. Sie beginnen zu schmerzen. Die Erklärung dafür ist einfach: „Muskeln sind nicht für kleine wiederholte Bewegungen gemacht“, erklärt Prof. Dr. Siegfried Mense, Universität Heidelberg. Sie wollen sich in alle Richtungen dehnen, strecken und zusammenziehen. Auch wenn es noch nicht genau erforscht ist – wahrscheinlich werden durch unzureichende Muskelaktivität auch die Faszien steif und unbeweglich.

Die Messungen von Dr. Christoph Anders, Pathophysiologe und Spezialist für die Rumpfmuskulatur am Uniklinikum Jena zeigen, dass die Muskeln von Schmerzpatienten anders reagieren als die Gesunder. Noch ist unklar, warum das so ist. Aber auch Anders sucht die Erklärung bei den Faszien. Möglicherweise sei das Zusammenspiel von Faszie und Muskel gestört. „Stellen Sie sich vor, dass sie in einer Zwangshaltung ihren Muskel immer wieder anspannen. Dabei schwillt er an. Aber die Faszie um den Muskel ist fest“, erklärt Anders in der Apotheken-Rundschau. Dadurch steigt der Druck im Muskelinneren. Er wird kaum noch durchblutet und kaum noch mit Sauerstoff und dem Muskelnährstoff „ATP“ versorgt. Ohne ATP kann sich ein kontrahierter Muskel nicht entspannen. „Es entsteht eine Verhärtung im Muskel, die wie die Totenstarre ihre Ursache im Energiemangel hat“, verdeutlicht Anders. Ließe sich der Komplex aus Muskel und Faszie wieder aktivieren, könnte sich auch der Muskel wieder entspannen.

Genau dieser Aspekt der Komplexität von Muskel, Faszien und Bewegung wird in dem folgenden Konzept aufgegriffen. Der methodische Aufbau des Konzeptes und somit der Stundenbilder orientiert sich an der myofaszialen Belastung und deren Adaptation. Deshalb wird zuerst das Muskeltraining in langen Muskelschlingen vorangestellt und dann das Ausrollen, Dehnen, Faszial Refinement sowie Federn bzw. Plymetrie im Sinne faszialer Strukturen nachgestellt.

Faszientraining – Ausrollen, Dehnen, Verfeinern, Federn und Ernährung

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung; Vorstellung	Vorstellung des Kurses, Kursleiters und Kursteilnehmer	Begrüßung, Vorstellung des Kursleiters, Vorstellung der Kursteilnehmer Anwesenheitsliste	Vortrag, Einzelvorstellung	Anwesenheitsliste	Offen sein für Fragen Erwartungshaltung abfragen	10´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Faszien – Was sind Faszien und Ihre Bedeutung im menschlichen Körper	Frage an die Teilnehmer: „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´
Erwärmung	Verbesserung der Mobilität, Anregung des Herz-Kreislauf-System	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´
Hauptteil	Bewegungen kennenlernen und üben, die die dorsale Muskelkette dehnt und kräftigt, Erwärmung der Muskulatur, Wahrnehmung auf den Körper lenken Ausrollen der gesamten dorsalen Muskelkette	Test: Finger Boden Abstand Antagonistenhemmung: <ul style="list-style-type: none"> • Hand bzw. Feed walk an der Wand, auf dem Boden Kräftigung der dorsal. Muskelschlinge: <ul style="list-style-type: none"> • Brücke • Bauchlage Strecken 	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´
		Ausrollen <ul style="list-style-type: none"> • Plantarfaszie • Waden • Ischiocrurale Muskulatur • Glutaeus • Rückenstrecker • Okzipitaler Bereich 			Hinweise während des Ausrollen auf den Schmerz geben, der Häufigkeit und auch den Gefahren geben.	10´
Schluss	Wahrnehmen der Veränderung, Hinweise zu körperlichen Reaktionen in den nächsten Tagen Umsetzung für zu Hause	Retest: Finger Boden Abstand Informationen: <ul style="list-style-type: none"> • Muskelkater • Schmerzen, Schläfrigkeit Hausaufgabe	Induktive Lernmethode, Gesprächskreis, Vortrag	Matten, Teilnehmerunterlagen	3 Tage nicht ausrollen. Erst am 4 Tag wieder ausrollen – Berücksichtigen des Auf- und Abbaumechanismus von Kollagen	5´
Zusätzliche Stundenhinweise	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 Fasziegewebe erfolgte.					

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

Faszientraining – Ausrollen, Dehnen, Verfeinern, Federn und Ernährung

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema Ernährung und ventrale Muskelkette, Anwesenheit, Frage: Wie ist es euch die letzte Woche ergangen, Schmerzen?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	Ernährung: <ul style="list-style-type: none"> • Flüssigkeit • Aminosäuren • Lebensmittel Aufgabe: 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´
Erwärmung	Verbesserung der Mobilität, Anregung des Herz-Kreislauf-System	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´
Hauptteil	Bewegungen kennenlernen und üben, die die ventrale Muskelkette dehnt und kräftigt, Erwärmung der Muskulatur, Wahrnehmung auf den Körper lenken Ausrollen der gesamten ventralen Muskelkette	Test: Bogen spannen Antagonistenhemmung: <ul style="list-style-type: none"> • Brücke • Bauchlage Strecken Kräftigung der ventralen Muskelschlinge: <ul style="list-style-type: none"> • Hand bzw. Feed walk an der Wand und auf dem Boden 	Extensive Lernmethode, Überlastungsmethode	Chaosformation, Matten, Tennisbälle, Rollen, Bild (ventrale Muskelkette)	Bei den Kräftigungsübungen die Wiederholungszahl bzw. Dauer erweitern	20´
		Ausrollen <ul style="list-style-type: none"> • Fußrücken, Schienbeinmuskulatur • Quadrizeps, Bauchmuskulatur • M. sternalis, M. sternocleidomastoideus 			Hinweise während des Ausrollen auf den Schmerz geben, der Häufigkeit und auch den Gefahren geben.	
Schluss	Hinweise zu körperlichen Reaktionen in den nächsten Tagen Umsetzung für zu Hause	Retest: Bogen spannen Informationen: <ul style="list-style-type: none"> • Trinken, Häufigkeit Toilette Hausaufgabe	Induktive Lernmethode, Gesprächskreis, Vortrag	Teilnehmerunterlagen, Matten	Frühestens nach 3 Tagen wieder ein Faszientraining in Bezug zur ventralen Muskelkette durchführen.	10´
Zusätzliche Stundenhinweise	Die Regeneration der Faszien 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.					

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

Faszientraining – Ausrollen, Dehnen, Verfeinern, Federn und Ernährung

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Kranke Faszien, Frage: Wie ist es euch die letzte Woche ergangen, Schmerzen?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	Kranke Faszien: <ul style="list-style-type: none"> • Immobilisation - Verfilzen • Schmerzentstehung • Gleitmechanismus 	Vortrag Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10´
Erwärmung	Verbesserung der Mobilität, Anregung des Herz-Kreislauf-System	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´
Hauptteil	Bewegungen kennenlernen und üben, die die laterale Muskelkette dehnt und kräftigt, Erwärmung der Muskulatur, Wahrnehmung auf den Körper lenken Ausrollen der gesamten lateralen Muskelkette	Test: Seitneigung Antagonistenhemmung: <ul style="list-style-type: none"> • Stand: Aktive Lateralflexion Kräftigung der lateralen Muskelschlinge: <ul style="list-style-type: none"> • Side kick • Seitstütz dynamisch 	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´
		Ausrollen <ul style="list-style-type: none"> • Plantarfaszie, M. fibularis longus • iliotibiale Faszie, M. gluteus minimus u medius, laterale abdominale Rumpfmuskulatur • M. serratus anterior 			Hinweise während des Ausrollen auf den Schmerz geben, der Häufigkeit und auch den Gefahren geben.	10´
Schluss	Wahrnehmen der Veränderung, Hinweise zu körperlichen Reaktionen in den nächsten Tagen Umsetzung für zu Hause	Retest: Seitneigung Informationen: <ul style="list-style-type: none"> • Rippen und Schmerzen • Trainingshinweise Übungen Hausaufgabe	Induktive Lernmethode, Gesprächskreis, Vortrag	Teilnehmerunterlagen, Matten	Nach 3 Tagen wieder Faszientraining in Bezug zur lateralen Muskelkette durchführen. Die Übungen der 1. und 2. Woche wieder üben	10´
Zusätzliche Stundenhinweise	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.					

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

Faszientraining – Ausrollen, Dehnen, Verfeinern, Federn und Ernährung

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung;	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Fasziiales Dehnen, Frage: Wie ist es euch die letzte Woche ergangen, Schmerzen?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	Fasziiales Dehnen: <ul style="list-style-type: none"> • Wirkung des Dehnens • Unterschiede zwischen fasziiales Dehnen und den bisherigen Dehnprogrammen 	Vortrag Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10´
Erwärmung	Verbesserung der Mobilität, Anregung des Herz-Kreislauf-System	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´
Hauptteil	Bewegungen festigen und üben, Sämtliche Muskelketten dehnen und kräftigen, Erwärmung der Muskulatur, Wahrnehmung auf den Körper lenken Kenntnisse der Übungen, Erweiterung des Übungsportfolios,	Kräftigung der bekannten Muskelschlingen: <ul style="list-style-type: none"> • Handwalk • Feedwalk • Brücke • Strecken • side kick • side Stütz 	Extensive Lernmethode, Überlastunfsmethode, Methode des Antagonistentrainings	Chaosformation, Matten,	Bei den Kräftigungsübungen die Wiederholungszahl bzw. Dauer erweitern Das Training steht im Vordergrund	25´
		Integration von Yoga – Asana´s <ul style="list-style-type: none"> • herabschauender Hund • heraufschauender Hund • Krokodil • Rad, Dreieck • Kopf – Knie – Zyklus 	Extensive Lernmethode		Yoga Asana – komplexe, exzentrische Muskelarbeit über gesamte Muskelschlingen Sicherstellen der Rumpfstabilität	10´
Schluss	Hinweise zu körperlichen Reaktionen in den nächsten Tagen Umsetzung für zu Hause	Informationen: <ul style="list-style-type: none"> • Muskelkater aufgrund der langen exzentrischen, faszialen Dehnung • Trainingshinweise Übungen Hausaufgabe	Gesprächskreis, Vortrag	Teilnehmerunterlagen, Matten	Sofern keine körperlichen Defizite (Muskelkater) aufkommen, können jeden Tag die Übungen wiederholt werden	5´
Zusätzliche Stundenhinweise	Das fasziiale 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 fasziiale Dehnen nachhinein im Faszientraining geübt.					

Tabelle 4: Stundenbild 4 - Thema: Fasziiales Dehnen

Faszientraining – Ausrollen, Dehnen, Verfeinern, Federn und Ernährung

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung;	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Verfeinern, Frage: Haben Sie das fasziale Dehnen geübt und wie oft?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	Faszial Refinement: <ul style="list-style-type: none"> • Funktion der Wahrnehmung • Bewegungsentstehung • Integration im Alltag (Bewegungsschulung) 	Vortrag Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10´
Erwärmung	Verbesserung der Mobilität, Anregung des Herz-Kreislauf-System	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´
Hauptteil	Bewegungen festigen und üben, Sämtliche Muskelketten dehnen und kräftigen, Erwärmung der Muskulatur, Wahrnehmung auf den Körper lenken Kenntnisse der Übungen, Erweiterung des Übungsportfolios,	Kräftigung der bekannten Muskelschlingen: <ul style="list-style-type: none"> • Handwalk • Feedwalk • Brücke • Strecken • side kick • side Stütz 	Methode des Antagonistentrainings Überlastungsmethode, Extensive Lernmethode	Chaosformation, Matten, Musik	Die Dauer bei den isometrischen Übungen um circa 10 Sekunden zur vorherigen Einheit verlängern.	20´
		Üben von Faszial Refinement <ul style="list-style-type: none"> • Fischflosse • Brustöffner • Netzwerk Mitte öffnen • Katzenrekeln • Fußflow 	Induktive Lernmethode		Möglichst wenige Instruktionen geben, damit die Teilnehmer ihr eigenes Bewegungspotential erkennen und wahrnehmen.	15´
Schluss	Hinweise zu körperlichen Reaktionen in den nächsten Tagen Umsetzung für zu Hause	Feedback Informationen: <ul style="list-style-type: none"> • Trainingshinweise Übungen Hausaufgabe	Gesprächskreis, Vortrag	Teilnehmerunterlagen, Matten	Die Übungen können täglich geübt werden und erweitert werden. Ist gleichzeitig eine Form der Entspannung.	5´
Zusätzliche Stundenhinweise	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.					

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

Faszientraining – Ausrollen, Dehnen, Verfeinern, Federn und Ernährung

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung; Vorstellung	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Federn Teil 1, Frage: Was hat sich bisher getan? Was konnten Sie wahrnehmen?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	Feddern: <ul style="list-style-type: none"> • Wirkung auf die Sehnen • Verhaltensweise der Sehnen • Integration im Alltag (Lauf- bzw. Gangschulung) 	Vortrag Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10´
Erwärmung	Verbesserung der Mobilität, Anregung des Herz-Kreislauf-System	Gehen im Kreis – Lauf- bzw. Gangschulung	Deduktive Lernmethode,	Kreisformation,	Kursleiter macht teilweise mit und regt an	5´
Hauptteil	Bewegungen festigen und üben, Sämtliche Muskelketten dehnen und kräftigen, Erwärmung der Muskulatur, Wahrnehmung auf den Körper lenken Kenntnisse der Übungen, Erweiterung des Übungsportfolios,	Kräftigung der bekannten Muskelschlingen: <ul style="list-style-type: none"> • Feedwalk • Brücke • side Stütz • Squats Mobilität: <ul style="list-style-type: none"> • Sprunggelenke • Hüfte Training der Federübungen <ul style="list-style-type: none"> • Federn im OSG, USG • Federn im Squat • Reaktiver Sprung bzw. Squat • Pendeln (Hüfte) 	Extensive Lernmethode, Methode des Antagonistentrainings Überlastungsmethode Wiederholungsmethode	Chaosformation, Matten, Stühle	Möglichst verschiedene Ausgangspositionen wählen: Sitz, Stand, Stand gestützt, Seitlage Die Mobilitätsbewegungen circa 40 mal umsetzen lassen. Auf die korrekte Ausführung achten Mobilität – Exzentrisches Training	35´
Schluss	Hinweise zu körperlichen Reaktionen in den nächsten Tagen Umsetzung für zu Hause	Informationen: <ul style="list-style-type: none"> • Trainingshinweise Übungen • Muskelkater aufgrund der höheren Belastung Hausaufgabe	Gesprächskreis, Vortrag	Teilnehmerunterlagen, Matten	Diese Übungen nicht zu Hause üben – es bedarf anfangs eine lange Regeneration für Knochen und Bänder	5´
Zusätzliche Stundenhinweise	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.					

Tabelle 6: Stundenbild 6 - Thema: Federn Teil 1 (untere Extremitäten)

Faszientraining – Ausrollen, Dehnen, Verfeinern, Federn und Ernährung

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung; Vorstellung	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Federn Teil 2, Frage: War ein Muskelkater wahrzunehmen?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	Feddern: <ul style="list-style-type: none"> • Erkennen von Bewegungsabläufe, die im Alltag feddernd ablaufen • Integration im Alltag (Beobachtung der Alltagsabläufe) 	Induktive Lernmethode Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10´
Erwärmung	Verbesserung der Mobilität, Anregung des Herz-Kreislauf-System	Gehen im Kreis – Lauf- bzw. Gangschulung	Deduktive Lernmethode,	Kreisformation,	Kursleiter macht teilweise mit und regt an	5´
Hauptteil	Bewegungen festigen und üben, Sämtliche Muskelketten dehnen und kräftigen, Erwärmung der Muskulatur, Wahrnehmung auf den Körper lenken Kenntnisse der Übungen, Erweiterung des Übungsportfolios,	Kräftigung der bekannten Muskelschlingen: <ul style="list-style-type: none"> • Feedwalk • Brücke • side Stütz • Handwalk Mobilität: <ul style="list-style-type: none"> • Handgelenke • Schultergelenk • Wirbelsäule Training der Federübungen <ul style="list-style-type: none"> • Himmelswurf, Powerwurf • Armkatapult, Powerarms 	Extensive Lernmethode, Methode des Antagonistentrainings Überlastungsmethode Wiederholungsmethode	Chaosformation, Gruppenaufgabe, Matten, Stühle, Wand, Tennisbälle, Medizinbälle	Möglichst verschiedene Hilfsmittel auswählen. Partneraufgabe – Partner sollten weitestgehend homogen sein Die Mobilitätsbewegungen circa 40 mal umsetzen lassen. Auf die korrekte Ausführung achten Mobilität – Exzentrisches Training	35´
Schluss	Wahrnehmen der Veränderung, Hinweise zu körperlichen Reaktionen in den nächsten Tagen Umsetzung für zu Hause	Informationen: <ul style="list-style-type: none"> • Trainingshinweise Übungen • Muskelkater aufgrund der höheren Belastung Hausaufgabe	Gesprächskreis, Vortrag	Teilnehmerunterlagen, Matten	Diese Übungen nicht zu Hause üben – es bedarf anfangs eine lange Regeneration für Knochen und Bänder	5´
Zusätzliche Stundenhinweise	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.					

Tabelle 7: Stundenbild 7 - Thema: Federn Teil 2 (obere Extremitäten)

Faszientraining – Ausrollen, Dehnen, Verfeinern, Federn und Ernährung

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung; Vorstellung	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Das Training, Frage: War ein Muskelkater wahrzunehmen? Was konnten Sie wahrnehmen?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	Aufbau eines effektiven Faszientrainings: <ul style="list-style-type: none"> • Häufigkeit • Leistungsermittlung und Planung • Umsetzung zu Hause 	Vortrag Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10´
Erwärmung	Praktische Umsetzung einer Leistungsermittlung, Erwärmung der Muskulatur, Vorbereitung des Hauptteils	Motorische Testung: <ul style="list-style-type: none"> • Flexion in Funktion (WS) • Extension in Funktion (WS) • Lateralflexion in Funktion (WS) • Kraft in ventrale Muskelschlinge • Kraft in dorsale Muskelschlinge • Kraft in laterale Muskelschlinge 	Extensive Lernmethode	Chaosformation, Matte, Arbeitsblatt 3, 4 und 5 Schreibutensilien Stoppuhr	Der Kursleiter informiert und verbessert gegebenenfalls. Alle Bewegungen haben die Teilnehmer bereits geübt	30´
Hauptteil	Wiederholen von Bewegung Festigen der Inhalte Umsetzung für zu Hause erlernen	Ausrollen der dorsalen Muskelschlinge <ul style="list-style-type: none"> • Plantarfaszie • M. gastrocnemicus • M. ischocrurale • M. glutaesus • M. erector spinae • Okzipitaler Bereich 	Deduktive Lernmethode	Chaosformation Bild (dorsale Muskelkette) Rollen, Tennisbälle Matten	Hinweise während des Ausrollen auf den Schmerz geben, der Häufigkeit und auch den Gefahren geben.	10´
Schluss	Wahrnehmen der Veränderung, Hinweise zu körperlichen Reaktionen in den nächsten Tagen Umsetzung für zu Hause	Informationen: <ul style="list-style-type: none"> • Trainingshinweise Übungen • Muskelkater aufgrund der höheren Belastung Hausaufgabe	Gesprächskreis, Vortrag	Matten Arbeitsblatt 3, 4 und 5 Schreibutensilien	Hausaufgabe: Die Testung zu Hause noch einmal durchführen, wenn möglichst mit dem Partner oder einem Freund und die Ergebnisse notieren	5´
Zusätzliche Stundenhinweise	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.					

Tabelle 8: Stundenbild 8 - Thema: Das Training (Wie sieht das Training im Detail aus?), Ausrollen

Faszientraining – Ausrollen, Dehnen, Verfeinern, Federn und Ernährung

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung; Vorstellung	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Trainingsplanerstellung, Frage: Haben Sie den motorischen Test zu Hause noch einmal durchgeführt?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	Trainingsplanerstellung: <ul style="list-style-type: none"> Gemeinsame Erarbeitung des Trainingsplans Individuell anhand des motorischen Tests 	Vortrag Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart Arbeitsblatt 6	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10´
Erwärmung	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´
Hauptteil	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	Kräftigung der bekannten Muskelschlingen: <ul style="list-style-type: none"> Feedwalk, Brücke side Stütz, Handwalk Mobilität: <ul style="list-style-type: none"> Handgelenke, Schultergelenk Beispiel: Übungsprogramm für zu Hause <ul style="list-style-type: none"> Ausrollen der ventr. Muskelschlinge (Quadrizeps, M. Tibialis, Bauchmuskel, M. Pectoralis) 10´ Yoga Asanas´s der dorsa. Muskelschlinge (herabschauender Hund) 5´ Federn der unteren Extremitäten (Squat, Pendeln) 5´ 	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"> Joint to joint Kollagenaufbau Tempo Reihenfolge Die Mobilitätsbewegungen circa 40 mal umsetzen lassen. Auf die korrekte Ausführung achten Mobilität – exzentrische Muskelarbeit	35´
Schluss	Hinweise zu körperlichen Reaktionen in den nächsten Tagen Umsetzung für zu Hause	Informationen: <ul style="list-style-type: none"> Trainingshinweise Übungen Hausaufgabe	Gesprächskreis, Vortrag	Matten	Hausaufgabe: Zu Hause mal ein eigenen Trainingsplan aufschreiben. Maximal 8 Übungen	5´
Zusätzliche Stundenhinweise	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.					

Tabelle 9: Stundenbild 9 - Thema: Wiederholung, Trainingsplanung

Faszientraining – Ausrollen, Dehnen, Verfeinern, Federn und Ernährung

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung; Vorstellung	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Abschluss und Fragen Frage: Wer möchte seine Trainingsplan vorstellt?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	Fragerunde: <ul style="list-style-type: none"> • Welche Übungen sollen noch einmal besprochen werden? • Gibt es ein Thema, was noch einmal besprochen werden sollte? 	Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter befragt die Teilnehmer. Jede Frage sollte ernst genommen werden!	10´
Erwärmung	Verbesserung der Mobilität, Anregung des Herz-Kreislauf-System	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´
Hauptteil	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	Kräftigung der bekannten Muskelschlingen: <ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmer dürfen ihre Lieblingsübung im Bereich Kräftigung vormachen und ansagen Mobilität: <ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmer dürfen ihre Lieblingsmobilitätsübung vormachen und ansagen Beispiel: Übungsprogramm für zu Hause <ul style="list-style-type: none"> • Ausrollen der later. Muskelschlinge (z.B. M. peroneus, iliotibiale Band, M. Glutaeus minimus, u.s.w.) • Yoga Asana´s der ventralen Muskelschlinge (Rad) • Faszial Refinement (Brustöffner, Fischflosse) 	Induktive 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"> • Joint to joint • Kollagenaufbau • Tempo • Reihenfolge <p>Noch einmal Hinweise zu der Häufigkeit und der korrekten Ausführung geben. Trainer macht mit und motiviert die anderen Teilnehmer</p>	30´
Schluss	Feedback Verabschiedung	Abschlussfragebogen Offene Fragen	Gesprächskreis, Vortrag	Matten, Stühle, Stifte, Abschlussfragebogen	Der Abschlussfragebogen sollte anonym sein.	10´
Zusätzliche Stundenhinweise	Die letzte Stunde als Kursabschluss kann auch länger als 60 Minuten dauern. Oft haben die Teilnehmer noch Fragen, oder das gemütliche Zusammensein (eventuell Getränke und Kekse bereit stellen) kann sich hinauszögern. Hier muss etwas mehr Zeit eingeplant werden.					

Tabelle 10: Stundenbild 10 - Kursabschluss