

Planung & Durchführung: Faszien-Gymnastik mit Gästen

NEU

Elastisch und stabil mit fließenden Bewegungen

Faszien sind das feine Bindegewebsnetzwerk, das unseren gesamten Körper durchzieht – sie geben ihm Form, Stabilität und Beweglichkeit. Werden sie durch Bewegungsmangel oder Fehlbelastung verklebt, kann das zu Verspannungen, Schmerzen und eingeschränkter Beweglichkeit führen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Gästen eine dynamische Fasziengymnastik ohne Zusatzgeräte anbieten, die sowohl lösend als auch stärkend wirkt.

Mit fließenden, harmonischen Bewegungen fördern Sie die Elastizität der Faszien, lösen Spannungen und stabilisieren die Körpermitte.

Neben den praktischen Übungen erhalten Sie fundiertes theoretisches Wissen zu den Grundlagen der Faszien, zur Organisation und Planung von Stunden sowie zu wichtigen Aspekten wie Sicherheit, Versicherung und Musikgestaltung (GEMA). Zwei komplette Stundenbilder bieten Ihnen sofort einsetzbare Übungsabfolgen, die für Gäste jeden Alters geeignet sind.

Inhaltsauszug:

- Grundlagenwissen zu Faszien und deren Bedeutung für Gesundheit und Beweglichkeit
- Planung, Organisation und Sicherheit bei Fasziengymnastik-Angeboten
- Zwei vollständige Stundenbilder mit fließenden Bewegungsabfolgen
- Lockerungs- und Dehntechniken zur Lösung von Verklebungen
- Zentrierung der Körpermitte für bessere Haltung und Stabilität
- Einsatz passender Musik unter Beachtung der GEMA-Regeln
- Persönliches Auftreten und Motivation der Teilnehmer*innen
- Ideenquellen für weitere Übungen

Zielgruppe:

Trainerinnen, Übungsleiterinnen und Mitarbeiter*innen in Wellness- und Sporthotels, die ihren Gästen ein sanftes, aber wirkungsvolles Bewegungsangebot ohne Geräte bieten möchten.

Voraussetzungen:

Spaß an Bewegung und Freude am Umgang mit Gruppen.

Kursnummer:	BQW26005
Dauer:	4 Stunden
Termin:	Sa., 25.04.2026 von 09:00 bis 13:00 Uhr
Referentin:	Bettina Pritzl , Kneipp- und Gesundheitstrainerin (Schwerpunkt Kneipp'sche Anwendungen und Aromatherapie), IGM-Gesundheitscoach, Wald-Gesundheitstrainerin und kurörtliche Waldtherapeutin, Prozessberaterin im Betrieblichen Gesundheitsmanagement, Übungsleiterin Prävention
Kursgebühr:	129,00 €
Ort:	Wellness-Kosmetik-Schule Bad Kötzing



Bettina Pritzl

QR-Code zum Onlineangebot

Onlineangebot



Jetzt Online buchen



Zum Onlineangebot

Sichern Sie sich 10% Frühbucher-Rabatt bei einer verbindlichen Anmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn!