

Myofascial Release Weiterbildung

Titel	Myofascial Release Weiterbildung
Zulassungsnummer	7610326

Veranstalter

Adresse:	Katharina Knoll Bruno-Wille-Str. 28 12587 Berlin
Telnr:	0000
E-Mail-Adresse:	hallo@katharinaknoll.com
Webseite:	http://www.katharinaknoll.com

Lehrgangsziel

Vermittlung von Grundkenntnissen über die Methoden des Myofascial Release (MFR) um diese in Bewegungsangebote – wie Yoga-Klassen, Pilates-Training oder Personal Training – integrieren zu können.

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Anatomie und Physiologie des myofaszialen Systems - biomechanische Prinzipien (Tensegrity, Thixotropie) - Faszienleitbahnen - Triggerpunkt-Modell - Kontraindikationen - No-Gos und sicherer Umgang mit Hilfsmitteln (Props). Anleitung von MFR-Techniken für die Bereiche Kopf & Nacken, Schultern & Rücken, Arme & Hände, Rumpf & Torso, Hüfte & Gesäß sowie Beine & Füße - Methodik der Einbindung von MFR-Techniken in Yoga-Sequenzen und Einzelunterricht.
Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:	9 Online-Module bestehend aus Videos und einem Skript

Abschluss

Abschluss:	institutsinternes Zertifikat
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	Mindestalter 18 Jahre, praktische Erfahrung in der Anleitung von Bewegungs- oder Entspannungseinheiten, grundlegendes Verständnis der menschlichen Anatomie (Bewegungsapparat); technischen Voraussetzung: PC mit Internetzugang
Prüfungsvoraussetzungen:	Nachweis ausreichender Vorbereitung

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	399,00 €
Lehrgangskosten:	399,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	1
Höhe der Raten:	399,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

Zeitraumen

Gesamtdauer in Monaten:	3.00
Gesamtdauer in Stunden:	32 Std. (43 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	2.50
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	0
Präsenzunterricht:	Sind nicht vorgesehen

Zusätzliche Informationen

Für die Teilnahme am Lehrgang wird der Besitz von zwei Faszienbällen (oder Tennisbällen) sowie eines Yoga-Klotzes vorausgesetzt.