

# DEF. FUNKTIONELLE TRAININGSANSÄTZE MIT FOKUS AUF DAS FASZIENSYSTEM

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@campus3.ch)



# Kursausschreibung

## DEF. FUNKTIONELLE TRAININGSANSÄTZE MIT FOKUS AUF DAS FASZIENSYSTEM

### EINLEITUNG

Faszien wohnen nicht allein in unserem Körper. Sie bilden die Herberge für sämtliche körpereigenen Systeme wie z.B. Muskel und Nerven. Sie können somit nicht allein trainiert werden, aber ein Training kann auf die Bedürfnisse der Bindegewebsstrukturen abgestimmt sein. Welche Bedürfnisse das sind und warum es so wichtig ist diese zu kennen, besprechen und erarbeiten wir in diesem praxisorientierten Kurs.

Ich vermittele euch die neuesten, nützlichen, wissenschaftlichen Studien als gut verständliches und praktisches Update. Was meine ich mit nützlich? Nun - nicht alles Untersuchte ist für den gesunden Faszienstatus alltagstauglich umsetzbar oder sinnbringend. Eine Abwägung von bewährten Bewegungsmustern und neuen Ansätzen soll somit das Portfolio für diesen Tag bilden.

### ZIELE

Die Teilnehmenden

- können Faszien und Muskeln gezielt als Team trainieren
- verfügen über Hintergrundwissen zum Thema Faszien, Muskulatur, nervale Kommunikation, degenerative Abläufe und Schmerzempfinden im faszialen Kontext
- wissen wie funktionelle Faszien-gesundheit in ein Trainings- oder Alltagsbewegungsmodell integriert werden kann
- verstehen, warum Kraft eine wichtige Grundlage in der Faszien-gesundheit ist

## INHALTE

- Fasziale Strukturen grundlegend
- Sinnbringende wissenschaftliche Erkenntnisse in der alltäglichen Umsetzung
- Bewegungsmodelle für die myofaszialen Ketten
- Faszientools und ihr Handling
- Kraft und Mobilität im faszialen Kontext

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

- theoretisches Grundlagenwissen
- praktische Übungseinheiten
- gruppendynamisches Erarbeiten von Bewegungsmodellen

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle Menschen mit Interesse an gesunden faszialen Strukturen.

## VORBEREITUNGSauftrag

Fallbeispiele (fasziale Problematiken) aus dem Alltag sind absolut gewünscht.

Du benötigst:  
bequeme Bekleidung (keine Turnschuhe), Handtuch, wenn vorhanden eigenen Faszientools

## LEITUNG

Nici Mende

## BEMERKUNGEN

Dieser Kurs ist für jeden geeignet, der sich mit den Bindegewebsstrukturen im Körper auskennen möchte. Das Mischen von Endverbrauch vs. Training/Therapie ist absolut gewünscht. So wird sich ein effektiveres Lernbild ergeben.

Für fachliche Vertiefung wird nach diesem Kurs eine aufarbeitende Online-Schulung (2h) angeboten. Diese richtet sich an das Fachpersonal aus den Bereichen Training und Therapie.

Schalter möglich.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	08.03.2026	09.00 - 17.00 Uhr	40126	CHF 260.-