

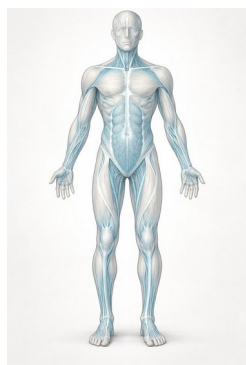
Kurzbeschreibung: Faszientraining (TGH, mit Hanspeter)

Das in der TGH angebotene Faszientraining mit Hanspeter Sperzel als Übungsleiter kommt ohne Faszienrollen und andere Geräte aus. Notwendig sind nur eine lockere Sportkleidung sowie „Freude an Bewegung“. Viele zum Beispiel in modernen Büchern und im Netz gezeigte Faszienstunden nutzen entweder eine Rolle oder beruhen auf ausgesuchten Übungen, die in der Ausführung schon fast als artistisch erscheinen. Ich biete diese Neuzugänge aber nicht an, weil viele davon für mich einerseits die Haltungsgrundsätze vernachlässigen und in der Bewegung zwar ‚hier‘ trainieren, allerdings ‚da‘ zu Fehlhaltungen und/oder Verspannungen führen könnten. Auch die Faszienrolle findet in meiner Stunde keinen Platz, da deren Gebrauch bereits ein ausgesprochenes Körper- und Balancegefühl sowie Krafteinsatz verlangt, was bei meinen Teilnehmern mitunter schon vom Altersdurchschnitt nicht gegeben ist und daher erst aufgebaut werden müsste. Weiterhin sind springende, hüpfende und schleudernde Bewegungsformen für der Altersgruppe, die mir vorliegt, nicht geeignet. Die Gruppe hat zur Zeit einen Altersdurchschnitt von 60+ und viele Teilnehmer sind durch körperliche Einschränkung nicht voll belastbar.

Was ist Faszientraining? Hierzu mal kurz eine Einleitungen aus dem Netz [1. <http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2013/0129/flash/flashpopup.jsp>], die ich ganz gut finde:

Faszien-Training mit Quarks & Co; So halten Sie Ihr Bindegewebe in Form; Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für das Wohlbefinden und einen gut trainierten Körper! Das entdecken Sportwissenschaftler, Mediziner, Trainer und Athleten gerade neu. Denn Muskeln und Faszien sind immer eine Einheit und nach Meinung vieler Faszienforscher wurde die Rolle des Bindegewebes beim Training zu lange vernachlässigt. Auch bei vielen kleinen Zipperlein und Schmerzen spielen die Faszien eine Rolle – bisher oft verkannt.

Meiner Ansicht nach ist es unvollständig, nur die großen und zugegeben wichtigen Faszien gezielt anzusprechen, denn Faszien gibt es überall im Körper. Sie bilden, wie im Zitat richtig ausgeführt, eine Einheit und daher bin ich dazu übergegangen, den ganzen Körper über seine Beweglichkeit und Kraft einzusetzen und zu trainieren, denn damit erreiche ich auch alle Faszien. Da Bewegung über die großen Gelenke erfolgt, muss der Mensch all diese nur im gesamten Bewegungsraum benutzen, um auch die Faszien zu erreichen. Daher kombiniere ich den Teilnehmern gemäß ausgerichtete und angepasste Yoga- und Gymnastikübungen ohne Geräte in einer Serie zu einer Ganzkörperbewegungsstunde. Das erreicht zum einen Dehnung, das vollzieht Öffnung des Gewebes, erzeugt Kraft und auch dezent etwas Ausdauer, so das nach einer bestimmten Zeit der Körper sich leichter fühlen wird und nicht mehr so schnell verhärtet. Weiterhin versuche ich,



Faszien des Körpers

grundlegende Bewegungsformen einzuüben und zu verbessern. Ich bin fest davon überzeugt, das „ein sich setzen und wieder aufstehen können zum Fußboden hin“ grundlegend für jeden Menschen ist. Weiterhin ist „das Üben von Balance auf einem Bein stehend“ grundlegend für eine gute Alltagsbeweglichkeit. Weitere wichtige Grundzüge sind ein Erweitern der Hüft- und Schulterbeweglichkeit und natürlich die Öffnung und Entspannung von Beinen, Rücken, Nacken und Schultern, die ja wie allgemein bekannt gerne zu Verspannungen neigen und so das Leben wenig erträglich gestalten können. Dazu verwende ich relativ einfache gymnastische Übung und vereinfachte Abwandlungen von Yogaübungen in relativ klassischer Form. Selbstverständlich ist, das die Übungen ausreichend erklärt werden und natürlich auch im Rahmen des Möglichen eine Korrektur erfolgen wird. Allerdings sind die Gruppen groß und daher kann ich nicht überall gleichzeitig sein. Im Grunde kann jeder ohne Vorbedingungen an diesen Stunden teilnehmen. Außer lockerer Sportkleidung benötigen die Teilnehmer nur ein großes Handtuch. Ich empfehle, die Übungen barfuß oder in rutschfesten Socken auszuführen. Es ist mir wichtig, mit den Teilnehmern zu

kommunizieren. Daher nehme ich Vorschläge und Wünsche zum Stundeninhalt gerne entgegen, gehe auf ‚Zipperlein‘ gezielt ein und erfülle Wünsche, sofern diese für die Gesamtheit der Gruppe machbar und nützlich sind.