



AUS- UND FORTBILDUNGSPROGRAMM

Faszien *in Bewegung*[®]



HEALTH CONCEPT

www.gunda-slomka.de

Personal Training für Therapie, Sport und Alltag



Persönliche Betreuung – Persönliches Training – Sporttherapie
Behandlung im Zentrum von Hannover!

Die Wege in die Belastungsfähigkeit, in die Leistungsoptimierung und heraus aus dem Schmerz sind höchst individuell.

Im Eingangsgespräch bestehend aus Anamnese, Status- und Bewegungsanalyse, wird für Sie ein individuelles Trainings- und Therapiekonzept erstellt. Die betreuten Trainings- und Sporttherapiestunden führen zu einem eigenständigen Training und einer nachhaltigen Behandlung.

Die wichtigste Grundlage meiner Arbeit ist das Verständnis für den eigenen Körper und die differenzierte, achtsame Wahrnehmung von Haltung und Bewegung. Je besser Sie Ihren eigenen Körper kennen, ihn spüren und die Vorgänge verstehen, desto effektiver können Sie aktiv Schmerzmuster durchbrechen, Stabilität und Kraft, wie auch Bewegungsfreiheit aufbauen.



Die 1:1 Betreuung ist dabei die beste Voraussetzung.

*Ich freue mich auf
gemeinsame Stunden
und gute Erfolge!*

Informationen und Preise unter:
www.gunda-slomka.de
oder auf persönliche Anfrage:
gundaslomka@gmx.de
+49 172 5439226

Praxisräume

Dr. med. Mellany Galla
www.fuss-spezialistin.de
Georgsplatz 19
30159 Hannover



Willkommen im Aus-und Fortbildungssystem der GUNDA SLOMKA education

Die Begeisterung für die Bewegung, das Lehren und die Idee therapeutische Ansätze mit denen der Prävention zu verbinden, spornt mich seit vielen Jahrzehnten an, Trainingskonzepte zu entwickeln, die uns belastbar machen, beschwerdefrei, mobil und beweglich, um mit einer hohen körperlichen Lebensqualität den Alltag genießen zu können.

Als Biologin, Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin im Bereich Orthopädie und Rheumatologie (DVGS) lehre ich heute für ein breites Spektrum an Lernenden – an der Universität, in Zentren der Physiotherapie, in Trainer-Akademien, Ausbildungszentren für Sportlehrer sowie für Übungsleiter und Trainierende in Vereinen und Studios. Meine Begeisterung galt bereits vor vielen Jahren und gilt auch noch heute der Anatomie und Physiologie, letztendlich der inneren Architektur des Körpers.

Seit vielen Jahren verfolge ich intensiv die sportwissenschaftliche Entwicklung der Bindegewebsforschung. Sie ist die Grundlage des Ausbildungsprogramms „Faszien in Bewegung“.

Mich fasziniert es, Bewegung in einen großen, nahezu ganzheitlichen Kontext zu setzen, dem Körper etwas Gutes zu tun, ihn zu versorgen, Schmerzen zu lindern, die Bewegungsfreude und letztendlich die Lebensqualität jedes Einzelnen zu steigern.

Unser Körper ist ein komplexes System. Mit dem Bestreben, den eigenen Körper zu verstehen, lade ich Sie / Dich ein zu lernen, was unser Körper benötigt, um gesund und leistungsfähig zu sein.

Bewegung im NEXT LEVEL.

Körperverständnis im NEXT LEVEL.

... to become a professional of your own body!

... to become a professional with your teaching skills!

GS education – für mehr Verständnis für Deinen Körper!

www.gunda-slomka.de

Inhalt

Willkommen	3
Faszien in Bewegung– Master Trainer Ausbildung im Überblick.	5
Foundation Kurs	6
Faszien in Bewegung	6
5 Kurse im Next Level	7
I. Fascial Stretch.	8
II. Fascial Elasticity.	9
III. Fascial Power	10
IV. Fascial Flow	11
V. Fascial Sense	12
Certification Day.	13
Faszien Kompaktausbildung.	14
Special Days	
Low Back Pain	15
Tensegrity Flow	17

Weitere Informationen

Ausbildungsstandorte / Partner.	18
Kooperationspartner	20
Produkte	21
TaraLuna – WellBEing Week.	22
Anmeldung und Infos	24
Über Gunda Slomka	24

Ausbildung – Faszien in Bewegung

Bewege Deine Faszien!

Faszien, das Form gebende, Kräfte weiterleitende, alles miteinander verbindende, Flüssigkeit durchtränkte, elastische und sensible Netzwerk unseres Körpers.

Seit mehr als 10 Jahren drängt das faszierende Gewebe ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Es wird geforscht und wir können schon heute auf einige sehr wertvolle Ergebnisse zugreifen. Wir lernen das Wissen aus Anatomie, Physiologie und Architektur in bestehende Trainingssysteme zu integrieren und lassen neue Ideen der Bewegung entstehen.

Ich selbst lehre an der Universität, bin forschend aktiv und entwickle auf dieser Basis Faszien-Trainingskonzepte für Fitness-, Athletik-, Pilates-Trainer, Yogalehrer und Therapeuten. Der Fokus liegt dabei auf musikgestützte Gruppenunterrichte.

Der Weg zum

Faszien in Bewegung Master Trainer

Ausbildung:

- | | |
|---------------------------|------------|
| I. Foundation Kurs | 2-tägig |
| II. 5 Kurse im Next Level | je 1-tägig |
| III. Certification Day | 1-tägig |

Alle Kurse (ausgenommen III.) können als separate Fortbildungstage besucht werden.

Der Foundation Kurs, inklusive der 5 Kurse im Next Level erlauben Dir, Dich zum Certification Day anzumelden.

Dieser Lehrgangstag schließt mit dem Zertifikat ab:

Faszien in Bewegung Master Trainer

Foundation Kurs

2-tägig

Faszien in Bewegung

Wir wissen viel über unsere Muskeln, die Knochen, das Herz-Kreislauf-System, die steuernden Nerven, doch kennen wir auch die Anatomie, die Physiologie, die Architektur unseres Gewebes, dem faszialen System, der extrazellulären Matrix? Diese zwei Seminartage legen die Basis für jegliches Training, welches auf die faszialen Strukturen wirkt.

Trainingstheorie:

- Aufbau und Funktion des Bindegewebes
- Kennenlernen der 5 Trainingssäulen des Faszien Trainings
 - Fascial Stretch
 - Fascial Elasticity
 - Fascial Power
 - Fascial Flow
 - Fascial Sense
- Trennen von Mythen und Fakten

Trainingspraxis:

- Modellstunde Fascial Stretch
- Modellstunde Faszien in Bewegung
- Arbeiten mit Techniken zum Fascial Selfrelease (fasziale Eigenbehandlung)

Zielgruppe:

GroupFitness Trainer, Pilates- und Yogalehrer, Fitness- und Athletik-Trainer, Therapeuten im Gruppenunterricht

Voraussetzung:

Grundkenntnisse der allgemeinen Anatomie des Körpers, Grundlagen der Trainingslehre.

Umgang und Einsatz von Musik im Unterricht ist von Vorteil.

Unterrichtseinheiten: 20

Seminarzeiten: Sa 10:00 – 18:00 Uhr

So 10:00 – 18:00 Uhr

(kann je nach Ausbildungsort abweichen)

Die Termine und Preise der Veranstaltungen findest Du auf dem Einleger zur Terminübersicht und unter www.gunda-slomka.de

Next Level

Faszien in Bewegung

Aufbauend auf den Grundlagen der Anatomie, Physiologie und Architektur (Basiswissen – Faszien in Bewegung), steigen wir mit den Kursformaten im **Next Level** mit jedem Lehrgangstag tiefer in eine der 5 Themen-Säulen ein.

Die fünf Säulen des Faszientrainings

Fascial Stretch	Fascial Elasticity	Fascial Power	Fascial Flow	Fascial Sense
Bewegungs- freude & Bewegungs- freiheit	Die Renaissance des Schwingers und Federns	Spann- KRAFT im Netzwerk Tensegrity Moves	Alles im Fluss	Impulse für das Nerven- system

Die **Kurse im Next Level** richten sich an **Trainer im Next Level**.

Neben dem Haupt-Themengebiet, resultierend aus den 5 Trainings-säulen, werden wir an diesen Fortbildungstagen immer ein wenig Zeit den aktuellen Themen aus der Sportwissenschaft schenken.

Gemeinsam auf dem Weg zu mehr Wissen!

Gemeinsam auf dem Weg zum professionellen Trainer!

I. Fascial Stretch

1-tägig

Bewegungsfreude & Bewegungsfreiheit

„Stretching“ – viel diskutiert in den letzten Jahrzehnten. Von dem einst dynamischen Dehnen, über rein statische Methoden, stehen heute erneut dynamische Techniken im Vordergrund. Was ist aus den Risiken geworden, die man den dynamischen Dehnmethoden nachsagte? Was dehnen wir überhaupt? Die Muskeln, die Faszien oder doch nur die Toleranz des neuronalen Netzwerks?

Dehnen steht durch das Mehr an Wissen um die faszialen Strukturen erneut verstärkt im Fokus. Dehnen macht Sinn! Es schenkt uns Bewegungsfreude, Bewegungsfreiheit, kann Verletzungen verhindern, kann Schmerzkreisläufe durchbrechen und verändert die Architektur des faszialen Fasernetzwerks.

Nur wie?

An diesem Lehrgangstag schauen wir genau hin. Was müssen wir tun, um die Beweglichkeit zu verbessern, was für die Dehnfähigkeit? Was ist Dehnen für den Gesunderhalt des Körpers und welche Rolle spielen dabei die Faszien?

Inhalte:

- Wirkung von Dehnung auf Faszien, Muskeln, Nerven
- Myofascial Lines versus isoliertes Dehnen
- Modellstunde Fascial Stretch
- Stretchübungen im Fokus (Techniktraining)

Voraussetzung:

Foundation Kurs Faszien in Bewegung oder Vergleichbares.
Literaturkenntnis – Faszien in Bewegung / Faszien Kompakt,
Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen und ein Basiswissen zu Dehnmethoden und-techniken.

Unterrichtseinheiten: 10

Seminarzeiten: 10:00 – 18:00 Uhr

(kann je nach Ausbildungsort abweichen)

Die Termine und Preise der Veranstaltungen findest Du auf dem Einleger zur Terminübersicht und unter www.gunda-slomka.de

II. Fascial Elasticity

1-tägig

Die Renaissance des Schwingens und Federns

Eine Qualität der extrazellulären Matrix ist das Speichern und erneute Freisetzen von Energie. Wir können unser Gewebe elektrisch aufladen und diese Energie für unsere Bewegung zur Verfügung stellen.

So können wir die Muskelleistung unterstützen, Energieressourcen sparen, Energie aufbauen und den Alltag „jugendlicher“, leichtfüßiger gestalten. Nur wie?

Das wird Aufgabe dieses Lehrgangstages sein!

Inhalte:

- Wirkung von rhythmisch, oszillierenden, federnden Bewegungen und Techniken mit intensiver Vorspannung
- Ziele und Training für den Alltag
- Ziele und Training für Sport und Wettkampf
- Modellstunde Fascial Elasticity
- Techniktraining – Übungen für Alltag und Sport

Voraussetzung:

Foundation Kurs Faszien in Bewegung oder Vergleichbares
Literaturkenntnis – Faszien in Bewegung / Faszien Kompakt,
Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen.

Dieser Kurs richtet sich ebenso an aktive Sportler und Athleten,
wie auch Athletiktrainer.

Unterrichtseinheiten: 10

Seminarzeiten: 10:00 – 18:00 Uhr

Die Termine und Preise der Veranstaltungen findest Du auf dem Einleger zur
Terminübersicht und unter www.gunda-slomka.de

III. Fascial Power

1-tägig

SpannkRAFT im Netzwerk **Tensegrity Moves**

Fascial Power – die Faszien können eigenständig Spannung entwickeln, sie können Kräfte weiterleiten und sie können die Muskelkraft unterstützen. Das ist Fakt. Natürlich benötigt nur jede einzelne Fähigkeit spezifische Trainingsreize. Was und wie trainiere ich, wenn ich maximales oder submaximales Krafttraining durchführe? Multijoint-Training, Ganzkörperstabilisationen – tensegrale Systeme sind von Bedeutung, aber auch elastische Eigenschaften, sowie mentale neuronale Impulse.

Lerne, wie Du Dein Krafttraining verändern kannst, um die Ressourcen aus den faszialen Strukturen optimal zu nutzen.

Inhalte:

- Wirkung von Krafttraining, Kraftausdauer – submaximales bis Maximalkrafttraining auf die Faszien
- Erklärungsansätze der Synthesereize auf physiologischer Basis (Zelle, Fasern, Nerven)
- Modellstunde Fascial Power
- Übungskatalog und Übungsbesprechungen der drei Trainingssysteme für Alltag und Sport

Voraussetzung:

Foundation Kurs Faszien in Bewegung oder Vergleichbares.

Literaturkenntnis – Faszien in Bewegung / Faszien Kompakt, Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen.

Dieser Kurs richtet sich ebenso an aktive Sportler und Athleten, wie auch Athletiktrainer.

Unterrichtseinheiten: 10

Seminarzeiten: 10:00 – 18:00 Uhr

Die Termine und Preise der Veranstaltungen findest Du auf dem Einleger zur Terminübersicht und unter www.gunda-slomka.de

IV. Fascial Flow

1-tägig

Alles im Fluss

Versorgung ist alles! Die Grundsubstanz der faszielles Matrix versorgt, nimmt die Nährstoffe auf, verteilt und liefert Stoffwechselprodukte, Abfallstoffe und Giftstoffe dem lymphatischen und venösen System zum Abtransport zu. Je störungsfreier die Grundsubstanz fließen kann, desto gesünder und energiereicher ist unser Körper.

Es gibt Techniken, die die Stoffwechselaktivität, die Bindungsfähigkeit von Wasser und Mikronährstoffen wirken und ein ausgeglichenes Gewebemilieu als Basis unserer Gesundheit herstellen. So werden wir in den Säure-Basenhaushalt einsteigen, ihn als eine Ursache von Schmerz diskutieren und Lösungsstrategien entwickeln.

Das Grundgewebe als die Basis unseres Lebens kennen- und verstehen lernen!

Inhalte:

- Die Flüssigkeitssysteme unseres Körpers mit ihren ver- und entsorgenden Aufgaben
- Ernährungs- und Molekülbindungssystem der Makromoleküle der Grundsubstanz
- Wirkung von Übersäuerung auf die Faszien
- Milieuvverschiebung als eine Ursache von Schmerz
- Modelleinheiten Fascial Flow
- Cupping als Behandlungsmethode zur Steigerung der Durchblutung und Stoffwechselaktivität
- Hoher Praxisanteil zum erspüren und erlernen der o.g. Techniken

Voraussetzung:

Foundation Kurs Faszien in Bewegung oder vergleichbares.

Literaturkenntnis – Faszien in Bewegung / Faszien Kompakt, Erfahrung im Arbeiten mit fasziellen Strukturen.

Dieser Kurs richtet sich an aktive Sportler, Athleten und Athletik-Trainer.

Unterrichtseinheiten: 10

Seminarzeiten: 10:00 – 18:00 Uhr

Die Termine und Preise der Veranstaltungen findest Du auf dem Einleger zur Terminübersicht und unter www.gunda-slomka.de

V. Fascial Sense

1-tägig

Impulse für das Nervensystem

Myofascial Selfrelease – Fakten * Hoffnungen * Risiken

Das wird das Thema unseres Lehrgangstages sein.

Die Faszien gelten als unser reichhaltigstes Sinnesorgan. Allein aus dem Grunde sind myofasziale (Selbst-) Behandlungen weit verbreitet und beliebt. Foamrolling beispielsweise tut gut, wir spüren uns besser und mögliche Spannungen oder Schmerzen können verschwinden. Doch verbergen sich auch einige Risiken hinter einigen Techniken. Dieser Tag soll die Mythen von den Fakten trennen und mögliche Risiken aufzeigen. Wir lernen Techniken und Tools zur Eigenbehandlung kennen. Um die Wirkung von Druck, Zug, Vibrations, etc. besser zu verstehen werden die Grundlagen gelegt, die Arten der Rezeptoren vorgestellt und deren Stimulationsmöglichkeiten zur Aktivierung oder Entspannung.

Mit mehr Wissen zum sicheren Training!

Inhalte:

- Das reichhaltige Nervensystem unseres Körpers (Rezeptoren)
- Reize für die Rezeptoren
- Kennenlernen und erleben unterschiedlicher Release-Techniken und Methoden zur Versorgung
 - Cupping (BellaBambi®)
 - Foamrolling
 - ...
- Risiken und Nutzen bei der Anwendung der verschiedenen Techniken
- Vorstellen von Studienergebnissen

Voraussetzung:

Foundation Kurs Faszien in Bewegung oder Vergleichbares.
Literaturkenntnis – Faszien in Bewegung / Faszien Kompakt,
Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen. Dieser Kurs richtet sich an aktive Sportler, Athleten, Athletiktrainer und Therapeuten.

Unterrichtseinheiten: 10

Seminarzeiten: 10:00 – 18:00 Uhr

Die Termine und Preise der Veranstaltungen findest Du auf dem Einleger zur Terminübersicht und unter www.gunda-slomka.de

Certification Day

Im Anschluss an die Ausbildung zum Faszien in Bewegung Master Trainer, folgt eine Lern- und Umsetzungsphase daheim, die mit einer Zertifizierung abschließt.

Der Certification Day beinhaltet:

- Ein Vorstellen Deiner Arbeit mit dem faszialen Netzwerk (Create your own style!).
- Bietet eine Plattform zur Diskussion und Reflektion. (Be a professional!).

Wir nutzen diesen Tag, um spezifische Trainingsfelder- und Trainingsmodelle vorzustellen und zu diskutieren.

Fragestellungen, die sich bei der Vorbereitung entwickelten finden hier ihren Raum und ihre Antworten.

Trainer, die an dem Certification Day teilnehmen, tragen im Anschluss den Titel:

Faszien in Bewegung Master Trainer

Der Tag ist die Basis für „Fascial Networking“.

Trainer im Austausch!

Gemeinsam auf dem Weg zu mehr Wissen!

Gemeinsam auf dem Weg zum professionellen Trainer!

Voraussetzung zur Anmeldung:

Foundation Kurs + Kurse im Next Level oder

Faszien Kompaktausbildung

Seminarzeiten: in Abhängigkeit der Teilnehmerzahl

Die Termine und Preise der Veranstaltungen findest Du unter

www.gunda-slomka.de



Faszien Kompaktausbildung

5 Tage **kompaktes Wissen** **Foundation & 5 Next Level Kurse**

Sonntag bis Donnerstag

Inhalt

- Grundlagen zzgl. Next Level Inhalte der 5 Trainingssäulen.

Die fünf Säulen des Faszientrainings

Fascial Stretch	Fascial Elasticity	Fascial Power	Fascial Flow	Fascial Sense
Bewegungs- freude & Bewegungs- freiheit	Die Renaissance des Schwingers und Federns	Spann- KRAFT im Netzwerk Tensegrity Moves	Alles im Fluss	Impulse für das Nerven- system

1 Tag **Certification Day**

Be a professional!

Abschluss

Faszien in Bewegung Master Trainer

Der Tag ist die Basis für „Fascial Networking“.

Trainer im Austausch!

Gemeinsam auf dem Weg zu mehr Wissen!

Gemeinsam auf dem Weg zum professionellen Trainer!

Die Termine und Preise der Veranstaltungen findest Du auf dem Einleger zur Terminübersicht und unter www.gunda-slomka.de

FORTBILDUNG

Special Day

1-tägig

Low Back Pain

*Konzepte * Training * Techniken
für das Kreuz mit dem Kreuz*

Wer kennt ihn nicht – DEN Rückenschmerz?

Mal ist es ein zu viel an Spannung, mal die fehlende Kraft. Chronisch unterschwellige Probleme, wie auch der immer wiederkehrende starke Schmerz machen uns oft das Leben schwer.

Was erwarten wir von unserem Rücken?

- Beschwerdefreiheit
- Belastbarkeit
- Ein starkes Kreuz – für eine starke Ausstrahlung

Bis zu 80 % der europäischen Bevölkerung leiden an sporadisch auftretenden bis hin zu dauerhaften, sich manifestierten Rückenproblemen. Bei vielen unserer Teilnehmer wächst das Verständnis dafür, dass Medikamente nicht die Lösung sind. Es muss sich bewegt werden!

Nur wie?

An diesem Lehrgangstag nähern wir uns diesem komplexen Thema von vielen Seiten. Wir werfen einen kurzen Blick auf die Anatomie: Wirbelsäule, Becken, Muskeln, & Faszien.

Wir erarbeiten Bewegungsmodelle für die Stabilisierung, die Kraft, die Versorgung und die Entspannung. Wir durchleuchten diverse Übungen und wollen das Spiel zwischen Belastung und Erholung verstehen und ganz individuell anwenden lernen.

Es wird ein praxisreicher Tag mit:

- Modelleinheiten & Diskussionen zur Mobilisation und Beweglichkeit
- Modelleinheiten & Diskussionen zum Kraft- und Stabilitätstraining
- Vorstellen & Üben von Releasetechniken
- Erleben, was Ernährung im weiterten Sinn bedeutet.

Gutes für den Rücken!

Inhalt:

Theorie

- Anatomie Gelenke, Wirbelsäule, Muskeln, Faszien, Nerven im Überblick
- Konzeptvorstellungen:
Energiemodell, Entspannungstechniken, Druckschwankung, Stabilisation & Kraft
- Zellalterung, Degeneration, Entzündung und deren Wirkkreisläufe

Praxis

(wird an dem Tag im Vordergrund stehen)

- diverse Unterrichtsmodelle und Übungssequenzen zum Erleben, Erspüren und Verstehen der Theoriekonzepte

Voraussetzung:

Literaturkenntnis (Faszien in Bewegung, G. Slomka, Meyer&Meyer Sportbuchverlag),

Fitness- oder GroupFitness Trainer, Physiotherapeut

Unterrichtseinheiten: 8

Seminarzeiten: 13:00–20:00 Uhr / 10:00–17:00 Uhr
(kann je nach Ausbildungsort abweichen)

Die Termine und Preise der Veranstaltungen findest Du auf dem Einleger zur Terminübersicht und unter www.gunda-slomka.de



FORTBILDUNG

Special Day

1-tägig

Tensegrity Flow

Kraft und Beweglichkeit als eine Einheit trainieren. Das Tensegrity System beschreibt die Spannungslinien in unserem Körper, Kräfte, die von Muskel zu Muskel übertragen werden, von einem Körperteil zum nächsten. Spannungsgeladen wird mal die Kraft und mal die Beweglichkeit herausgefordert. Bewegungsflows entstehen, die das Gewebe versorgen, Energien wecken und Kräfte hervorzaubern.

In der Theorie werden die aktuellen Erkenntnisse der Faszienforschung praxisnah erläutert. Was hat die Faszienforschung im Bereich des Dehnens verändert? Wie unterstützen uns die Faszien kraftvoll?

Die Praxis lehrt uns ein ganz neues Bewegungskonzept.

Inhalte:

- Wirkung von Dehnung auf Faszien, Muskeln, Nerven
- Myofascial Lines versus isoliertes Dehnen
- Versorgung durch Dehnung
- Wirkung von Krafttraining, Kraftausdauer – submaximales bis Maximalkrafttraining, auf die Faszien
- Erklärungsansätze der Synthesereize auf physiologischer Basis (Zelle, Fasern, Nerven)
- Modellstunde – Tensegrity Flow
- Lernen der Unterrichtsstruktur „Tensegrity Flow“
- Training für den eigenen Unterricht

Voraussetzung:

Literaturkenntnis (Faszien in Bewegung, G. Slomka, Meyer&Meyer Sportbuchverlag),

Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen.

Unterrichtseinheiten 8

Seminarzeiten 10:00 – 17:00 Uhr

(kann je nach Ausbildungsort abweichen)

Die Termine und Preise der Veranstaltungen findest Du auf dem Einleger zur Terminübersicht und unter www.gunda-slomka.de

Ausbildungsstandorte / Partner

FRANKFURT

Flowing Om

Krebsmühle 1
61440 Oberursel/Frankfurt
Telefon 069/78 98 84 00
www.flowingom.de

*Das Yoga- und Pilates Studio
von Christiane Wolff in der
Krebsmühle.*



Flowing Om



HANNOVER

MOVING BONES GbR

Fössestraße 77
30451 Hannover
Tel.: 05 11/37 08 95 37
www.movingbones.de

*Studio für Bewegung in
Hannover*



Ausbildungsstandorte / Partner

MÜNCHEN

Euro Education
Inhaberin Barbara Raab
Henkelstraße 22
85354 Freising

EURO★**EDUCATION**
European Fitness School

info@euro-education.com
Telefon 081 61/4969-41
www.euro-education.com



KÖLN

mas Institut gmbh
Klosterstr 79 · 50931 Köln
Tel.: 02 21/40631 21
mas@mas-training.de
www.mas-training.de

mas

Das Institut ist als ehemaliges Kloster direkt im grünen Herzen von Köln gelegen.



Kooperationspartner

BellaBambi®

Eine frische Perspektive auf die Faszienarbeit. Unterdruck und Druck werden kombiniert und Intensitäten variiert. Das ermöglicht neue und unterstützt traditionelle ganzheitliche Ansätze.
www.bellabambi.de



TOGU®

TOGU® ist Hersteller und Spezialist für luftgefüllte Trainings- und Therapiegeräte. Seit über 60 Jahren steht TOGU® für moderne Produkte und Konzepte im Gesundheitssport, für Qualität, Innovation und Verlässlichkeit. Ein vielfältiges Sortiment für Faszien- und Rückentraining finden Sie unter: www.togu.de

FITNESS SCHOOL.TV

ONLINE VIDEOTHEK FÜR GROUP FITNESS TRAINER

Ganze Masterclasses oder Inspirationen aus Kursen, die sich explizit an Trainer richten.

Stundenbilder/Konzepte als Download.
Von Gunda Slomka bisher erschienen:

- Fascial Stretch
- Fascial Power
- Tensegrity Flow
- Fascial Elasticity

Produkte – Bücher

www.gunda-slomka.de



Faszien in Bewegung

ISBN 978-3-89899-848-2
Erschienen im Meyer & Meyer Sportbuchverlag



Faszien – Kompakt Training für das Bindegewebe

ISBN 978-3-89899-995-3
Erschienen im Meyer & Meyer Sportbuchverlag

Produkte

im Shop auf: www.gunda-slomka.de

DVDs

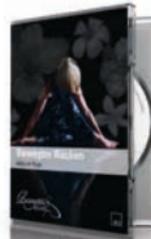
erschienen im eo Verlag



Faszien in Bewegung 1 und 2



Bewegter Rücken 2 und 3



CDs

erschienen im eo Verlag



Faszien in Bewegung Vol. 2



Faszien in Bewegung Vol. 1



Bewegter Rücken Vol. 1 bis 5

CDs

erschienen bei MOVE YA!



Flowing Moves



Flowing Stretch #1



Flowing Stretch #2



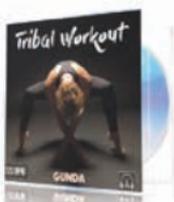
Flowing Works



Pure Drum

CDs

erschienen bei WOW! Music



Tribal Workout 120 bpm



Tribal Workout 130 bpm

TaraLuna - WellBEing Week 19.-26.Oktober 2019

S'Alqueria Blanca /
Nähe Santanyi / Mallorca





Fitness & Gesundheit

WellBEing - sich wohl fühlen und das mit Nachhaltigkeit.

Eine Woche im wunderschönen Südosten Mallorcas trainieren, gesund essen und entspannen mit Gunda Slomka & Sven Blankenberg.

Infos zum Programm:

www.gunda-slomka.de

Sport&Reisen

gundaslomka@gmx.de

Event-Zeiten

19.10.2019 Anreise

20.-25.10.2019 WellBEing-Programm

26.10. 2019 Abreise

Event-Inhalt

- **Bewegung:** Gymnastik, Faszienfitness, Walking & Jogging, Wanderung, Rücken-training, Stretching, Functional Workout, Vorträge „Wartungsarbeit für den Körper“
- **Ernährung:** WellBEing Frühstück, Snacks, eine Hauptmahlzeit (Mittag oder Abend), gemeinsames Zubereiten, Ernährungsvorträge
- **Entspannung:** Entspannungstraining, Eigen- und Partnerbehandlungen, Sonnenbaden, Zeit für sich selbst und die Insel, Vortrag „Stress & Entspannung“

Anmeldung

PRO SPORT GmbH

GUNDA SLOMKA education
Praetoriusweg 3 · 30655 Hannover
www.gunda-slomka.de · gundaslomka@gmx.de

Die Preise der Veranstaltungen findest Du auf dem Einleger zur Terminübersicht und unter **www.gunda-slomka.de**

Anmeldeformulare online oder via Nachricht per Mail.

Ich freue mich auf interessierte Trainer und den Austausch mit Euch!

Eure



Über Gunda Slomka

- exam. Sport-und Biologielehrerin
- Sporttherapeutin (Orthopädie)
- Sportwissenschaftlerin mit Lehrauftrag an der Universität Hildesheim
- Rückenschullehrerin (DVGS)
- DVNLP Practitioner
- Reiss-Profile-Master
- GroupFitness-Master Ausbilder
- internationale Presenterin
- freiberufliche Mitarbeiterin und Expertin ROBINSON Events
- Fachbuchautorin