

## MYOFASZIAL-KINEMATIK

„Das Wissen um die mathematischen Beweglichkeitsgesetze, denen der Mensch unterliegt, ist entscheidend beim Therapieren. Gerade die Bewegungsgeometrie des Körpers aus dem Lot, entsteht unter anderem Schmerz.“

Die **MyoFaszial-Kinematik** beschäftigt sich mit der Ursache der Schmerzentstehung. Schmerzentstehung ist kein Geheimnis sondern ein logischer Vorgang. In der Schulmedizin wird die Logik der Schmerzentstehung jedoch völlig ignoriert, mit dem Ergebnis, dass es Millionen von chronischen Schmerzpatienten gibt.

Die **MyoFaszial-Kinematik** ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, in der die Organe, Muskeln, Faszien, Gelenke, Meridiane, die Seele sowie die heutige Ernährung Beachtung finden.

## MIKE HÜBNER



ist der Begründer der **MyoFaszial-Kinematik**. Er arbeitet und bildet in Hamburg aus.

Als Physiotherapeut, Heilpraktiker, Personaltrainer sowie Ausbilder und Trainer im Selbstverteidigungsbereich hat er sich über die Jahre viel

Fachwissen und Erfahrung in den Bereichen seines Tätigseins angeeignet.

Mike Hübner ist Autor der Bücher:

*Die wahren Gründe für Bandscheibenvorfälle und andere (Muskel) Schmerzen*

sowie

*Die wahren Übungen gegen Bandscheibenvorfälle und andere Muskelschmerzen*

Die **MyoFaszial-Kinematik** ist die Weiterentwicklung der Biokinematik des Arztes Walter Packi aus Freiburg, von dem Mike Hübner diese Behandlungsmethode erlernte.

---

Kurstermine und Preise erfahren Sie per Telefon, Email sowie über unsere Homepage.

---

## KONTAKT

Myofaszial-Hübner / Mike Hübner  
Schrankenweg 3, 22143 Hamburg

Telefon (040) 68 28 34 58

Mobil (01 57) 7390 88 48

info@myofaszial-huebner.de

[www.myofaszial-huebner.de](http://www.myofaszial-huebner.de)



**MyoFaszial-Hübner®**

Schmerzfrei werden. Schmerzfrei bleiben.

## FORTBILDUNG

Funktionelles  
MyoFaszial-Kinematik  
Training



## „Mobilitätstraining kommt exzentrischem Krafttraining gleich.“

Dies ist mittlerweile eine belegte Tatsache. Deshalb macht es wenig Sinn, einen einzelnen Muskel zu dehnen bzw. zu kräftigen.

Das Motto in der heutigen Zeit lautet: „Trainieren Sie komplexe Bewegungen statt einzelner Muskeln.“

## FUNKTIONELLES MYOFASZIAL-KINEMATIK TRAINING

Funktionelle Übungen und Kurse gibt es -zigfach. Dieser Kurs möchte in erster Linie die Entstehung von Schmerzen erklären und erläutern wie man im Breiten- und Spitzensportbereich das Verständnis von Schmerzentstehung für ein gesundes und effektives Training optimal nutzen kann.

Oft reicht es nicht aus nur funktionell zu trainieren. Das Verständnis, dass unsere neuronale Steuerung von Bewegungen nicht einzelne Muskeln anspricht – nach dem Motto: Muskel 1 und Muskel 2 aktivieren, sondern Bewegung X ausführen – ist von immenser Bedeutung.

Nach dem Erlernen und dem Verstehen des funktionellen Myofaszial-Kinematik Trainings ist jeder Teilnehmer in der Lage, seine Trainingsmethoden gezielter einzusetzen und seine Erfolgsquote dadurch deutlich zu erhöhen.

## FORTBILDUNG

Diese Fortbildung ist konzipiert für Fitnesstrainer, Sportlehrer, Sportwissenschaftler und Hochleistungssportler. Die Dauer der Fortbildung beträgt 2 Tage (Sa - So).

### LERNINHALTE

- » Grundlagen der Myofaszial-Kinematik
- » Funktionelle Myofaszial-Kinematik
- » Therapeutisch relevante Anatomie und Physiologie
- » Tensegritysystem
- » Biokinematik und deren therapeutische und sportliche Anwendungen
- » Längenkraft- und Faszienübungen
- » Funktionelle Übungen
- » Funktionelles Stretching
- » Mobilisation in Muskel-/ Faszienketten
- » Körper-Faszien Propriozeption
- » Pro und Contra von Gerätetraining
- » Gesundes und ungesundes Bauchmuskeltraining
- » „Dehnen“ und wie man die Faszien und Muskeln effektiver trainieren kann
- » Wegbereitung zum Umdenken in puncto Schmerzentstehung und deren Behandlung bzw. Vermeidung (Durch neue Erkenntnisse werden bestehende Auffassungen nicht entwertet, sondern ergänzt)
- » Ernährung in der heutigen Zeit
- » Evolutionsmedizin
- » Schmerzmodelle im Muskel-/ Faszien Vernetzungssystem
- » Teilnahmebescheinigung
- » Skript als CD

## „Unflexibel und steif zu sein ist absolut nicht normal für uns.“

Da wir Menschen heutzutage aber mehr und mehr auf den Wohlstands- und Bequemlichkeitsmodus eingestellt sind, haben wir als Preis dafür unsere Körperwahrnehmung größtenteils eingebüßt.

Je symmetrischer und flexibler wir sind, umso fitter sind und fühlen wir uns.

Kehren wir wieder zurück zu einer verbesserten Architektur unseres Körpers, zu mehr Wahrnehmung und Geschmeidigkeit, zu einer optimierten Präzision und Ökonomie unseres Körpers und unserer Bewegungen.

Das bedeutet, mit geringem Energieeinsatz optimale körperliche Leistungen zu erzielen.

Tun Sie sich selbst und Ihren Kunden den Gefallen. Warten Sie nicht länger. Wir zeigen Ihnen wie es geht.

„Könnten wir den Menschen das richtige Maß an Nahrung und Bewegung vermitteln, hätten wir den optimalen Weg zur Gesundheit gefunden.“

[Hippokrates um 400 v. Ch]

