



Faszientraining

Das fasziale Netzwerk ist ein lebendiges Organ mit Stoffwechselforgängen, Immunabwehr, Aufbauzellen und Rezeptoren. Trainiert man faszial, erreicht man gleichzeitig das lockere Bindegewebe, die straffen Sehnen, die beweglichen Muskeln und fördert die Funktionsfähigkeit der Organe.

Inhalte:

1. Einführung in die Funktion des faszialen Netzwerks und die Trainierbarkeit der Faszie. (Theorie)
2. Schwungvoll dynamisches Faszien-Workout: „bring Deine Faszie in Schwung für mehr Elastizität und Geschmeidigkeit“
3. Selbstmassage mit Faszientools: „löse verklebte und verhärtete Faszienanteile und fördere so die zelluläre Regeneration“
4. Körperwahrnehmung – Schlussentspannung

Die Fortbildung wird als Modul für die Trainer-C-Lizenz Breitensport Leichtathletik oder zur Lizenzverlängerung mit 7 LE anerkannt

Zielgruppe: interessierte Sportler, Trainer/Übungsleiter

Ort: Turnschule Trappenkamp, Lessingstr. 5, 24610 Trappenkamp

Termin: Sonntag, 26.06.2022, 10.00– 16.00 Uhr (7 LE)

Referentin: Doris Haak-Müller – Übungsleiterin für Sport in der Prävention

Kosten: 30,00 € Frühbucher-Preis bei Buchung bis 8 Wochen vor Lehrgangsbeginn, danach zusätzlich 10,00 € (Nicht-Vereinsmitglieder zahlen 50%-Aufschlag).

Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV-Geschäftsstelle, Kiel

Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V.

Winterbeker Weg 49

24114 Kiel

Tel.: (0431) 64 86 – 122

Fax.: (0431) 64 86 – 192

E – Mail: info@shlv.lsv-sh.de