

Trainerfortbildung Fasziengerechtes Training - Faszien und Muskeln



Der KLV Rendsburg Eckernförde wird im Rahmen bzw. im Vorfeld des diesjährigen Verbandstages in Zusammenarbeit mit der LSV-Referentin Martina Henningsen eine Schulung zum Thema Fasziengerechtes Training anbieten.

Es werden 20 Plätze angeboten. Bis Meldungsschluss werden Meldungen aus dem Kreisgebiet bevorzugt berücksichtigt.

Zeit: 08.03.2026 14 Uhr - ca.16 Uhr - 3 LE

Ort: Bürger- und Sportzentrum, Dorfstraße 39, 24220 Flintbek

Meldungen/Fragen an: Milena Thießen, info@klv-rd-eck.de; Tel.: 01755343484

Meldungsschluss: 01.03.2026 (Nachmeldungen möglich)

Benötigt werden: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, evtl. Decke für die Entspannungsphase

Eine Teilnahmegebühr wird vorläufig nicht erhoben, sondern über ein Förderprogramm des LSV abgedeckt!

Fasziengerechtes Training

In dieser Schulung soll eine Einführung in das Thema Faszien und Fasziengerechtes Training gegeben werden. Dabei wird es nach einer theoretischen Einführung unter anderem darum gehen, wie bekannte Übungen fasziengerechter gestaltet werden können, ohne bisher bewährte Trainingsansätze infrage zu stellen:

- Theoretische Einführung:
 - Faszien verstehen
 - Bedeutung der Faszien
- Praktischer Teil:
 - Fasziengerechtes Training
 - Anpassung bekannter Übungen
 - Kurze Faszienmassage
 - Entspannung
 -

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen zur Schulung!

Euer Team von KLV Rendsburg Eckernförde